

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU USIA 40-50 TAHUN DALAM MENGHADAPI
MENOPAUSE DI RT 08 PEDUKUHAN IX
NGESTIHARJO KASIHAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh :

ARI KUSWORO
070201080

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2011**

HALAMAN PENGESAHAN

EFFECT OF HEALTH EDUCATION ABOUT MENOPAUSE TOWARDS ANXIETY LEVEL OF MOTHERS AGED 40-50 YEARS OLD IN DEALING WITH MENOPAUSE AT RT 08 PEDUKUHAN IX NGESTIHARJO BANTUL

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU USIA 40-50 TAHUN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI RT 08 PEDUKUHAN IX NGESTIHARJO KASIHAN BANTUL

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

ARI KUSWORD

070201080



Telah Disetujui pada tanggal :

8 Agustus 2011

Pembimbing

Yuni Purwati,S.Kep.,Ns

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU USIA 40-50 TAHUN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI RT 08 PEDUKUHAN IX NGESTIHARJO KASIHAN BANTUL¹

Ari Kusworo², Yuni Purwati³

INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan wanita pada saat menghadapi menopause dikarenakan ketidaktahuan wanita pramenopause tentang menopause itu sendiri. Sehingga peran perawat sebagai pendidik harus dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama tentang menopause, pengetahuan wanita tentang menopause akan bertambah sehingga mereka tidak perlu cemas dan takut lagi dalam menghadapi menopause.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul.

Metode: Menggunakan metode *quasi-experiment design* dengan pendekatan *group pretest – post test design*. Jumlah sampel adalah 35 orang yang diambil dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Bimbingan konseling dilakukan dengan bantuan media *power point* dan *leaflet* dalam durasi waktu 20 menit. Tingkat kecemasan diukur dengan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale).

Hasil: Uji *Paired t-Test* menghasilkan t_{hitung} sebesar 16,939 dengan level signifikansi 0,000 dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 2,048 pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ sehingga mengindikasikan pengaruh yang signifikan antara pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul.

Saran: Para petugas kesehatan diharapkan memberikan pendidikan kesehatan tentang menopause kepada para ibu usia 40-50 tahun untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

Kata kunci : Pendidikan kesehatan, Kecemasan menopause
Kepustakaan : 19 buku (2000-2010), 2 artikel internet, 2 skripsi, 1 jurnal
Jumlah halaman : xiii, 75 halaman, 7 tabel, 16 lampiran, 4 gambar

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa S1 Prodi Keperawatan STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

³ Dosen STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

EFFECT OF HEALTH EDUCATION ABOUT MENOPAUSE TOWARDS ANXIETY LEVEL OF MOTHERS AGED 40-50 YEARS OLD IN DEALING WITH MENOPAUSE AT RT 08 PEDUKUHAN IX NGESTIHARJO BANTUL¹

Ari Kusworo², Yuni Purwati³

ABSTRACT

Background: Women anxieties when faced menopausal are due to the ignorance of women premenopausal itself. So the role of nurses as educator should be able to provide health education to the community especially regarding the menopause, women's knowledge about menopause will increase so that they no longer need to worry and fear in the face of menopause.

Objective: This study aims to analyze the effect of giving health education about menopause towards anxiety level of mothers aged 40-50 years old in dealing with menopause at RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Bantul.

Method: Using quasi-experiment design and approach to a pre-test post test group design. The numbers of samples are 35 respondents, taken by purposive sampling method with inclusion and exclusion criteria. Counseling guidance is done with the help of power point and leaflets in 20 minutes duration. Anxiety levels are measured by HARS (Hamiltonian Rating Scale Anxiety).

Result: Paired t-test resulted $t_{\text{calculation}}$ of 16.939 with significance level of 0,000 compared with t_{table} of 2,048 at the significance level of $\alpha = 0.05$ that indicates a significant effect between giving health education about menopause towards anxiety level of mothers aged 40-50 years old in dealing with menopause at RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo, Bantul.

Suggestion: Medical officer are suggested to giving health education about menopause to women aged 40-50 years old to reduce the levels of mothers anxiety in dealing menopause.

Keywords : Health education, Menopause anxiety

Bibliography : 19 books (2000-2010), 2 internet articles, 2 thesis, 1 journal

Pages number : xiii, 75 pages, 7 tables, 16 attachment, 4 images

¹ The title of the thesis

² A student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ A lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

LATAR BELAKANG

Masa pramenopause adalah masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak ada pembuahan, biasa terjadi pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Sebagaimana awal haid, akhir haid juga bervariasi antara perempuan satu dengan perempuan lainnya. Pada masa ini telah ada keluhan-keluhan pramenopause dan perdarahan yang tidak teratur (Nugroho, 2010).

Gejala pramenopause akibat menurunnya kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita. Masalah yang timbul akibat pramenopause ini disebut dengan sindrom pramenopause. Gejala yang menyertai sindrom pramenopause, meliputi semburan panas dari dada hingga wajah, berkeringat pada malam hari, kekeringan vagina, penurunan daya ingat, insomnia, depresi (rasa cemas), mudah lelah, rasa sakit ketika berhubungan seksual. Munculnya gejala pramenopause ini dapat menyebabkan berbagai keluhan pada wanita dan akan menjadi sangat serius jika tidak ditangani karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita (Proverawati, 2010).

Kecemasan menghadapi menopause itu sendiri adalah kecemasan yang dirasakan wanita ketika masa menopause akan tiba. Wanita bekerja tidak mudah mengalami kecemasan menghadapi menopause karena wanita bekerja lebih mempunyai kesibukan yang dapat mengalihkan keluhan-keluhan yang dirasakan menjelang menopause, sehingga lebih rendah daripada wanita yang tidak bekerja (Yuliasri, 2002).

Dampak yang dapat terjadi pada wanita dengan kecemasan menopause yaitu depresi dan stres yang dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas sehari-hari. Komplikasi pada ibu menopause yaitu dapat berlanjut pada gangguan jiwa. Ibu yang mengalami gangguan kejiwaan pada masa menopause terdapat 2,03%. Menurut beberapa

penelitian kecemasan menghadapi menopause merupakan kecemasan tertinggi sedangkan yang kedua adalah kecemasan menopause (Yuliasri, 2002).

Kecemasan wanita pada saat menghadapi menopause dikarenakan ketidaktahuan wanita pramenopause tentang menopause itu sendiri. Sehingga peran perawat sebagai pendidik harus dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama tentang menopause, pengetahuan wanita tentang menopause akan bertambah sehingga mereka tidak perlu cemas dan takut lagi dalam menghadapi menopause (Proverawati, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2010 di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul terhadap 10 orang ibu yang menghadapi menopause dengan usia 40-50 tahun dengan instrument HARS didapatkan data bahwa 5 orang (50%) mengalami kecemasan berat, 3 orang (30%) mengalami kecemasan sedang dan 2 orang (20%) mengalami kecemasan ringan pada saat menghadapi menopause disebabkan ibu-ibu tidak mengerti tentang menopause dan ibu-ibu belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang menopause. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *one group pretest – post test design* tanpa kelompok pembandingan atau kontrol. Dengan mengobservasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kelompok diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali

setelah intervensi di lain waktu yang telah ditentukan (Setiadi,2007). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan menghadapi menopause.

Peneliti melakukan pengumpulan data terhadap responden yang diberikan pendidikan kesehatan dengan cara melakukan penulisan tingkat kecemasan dengan HARS pada responden yang masuk kriteria inklusi sebelum responden dilakukan tindakan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan kemudian dilakukan penilaian kembali terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan, selanjutnya menghitung selisih nilai kecemasan awal sebelum dilakukan tindakan terhadap nilai akhir setelah dilakukan tindakan, begitu juga seterusnya sampai seluruh responden yang dibutuhkan. Adapun cara penilaian tingkat kecemasan dengan HARS (*Hammilton Anxiety Rating Scale*) yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post test*) dilakukan pendidikan kesehatan pada Ibu-ibu usia 40-50 tahun yang berada di RT 08 Ngestiharjo Kasihan Bantul.

Uji validitas dan reabilitas instrument pada penelitian yang telah dilakukan ini tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas pada instrument karena dalam menentukan skor kecemasan menggunakan alat HARS (*Hammilton Anxiety Rating Scale*) dari Nursalam (2003) selain itu nilai HARS yang didapat dari pasien sendiri yang menunjukkan pada penilaian cemas tersebut akan lebih obyektif.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul. Dalam letak geografis RT 08 mempunyai luas tanah $1700 \pm m^2$ dan termasuk wilayah dataran rendah. Masyarakat di lingkungan RT 08 kental

dengan kegotongroyangan dan mayoritas beragama Islam. Jumlah kepala keluarga di RT 08 berjumlah 90 kepala keluarga.

Pada wilayah penelitian ini, setiap bulan sekali pada tanggal 18 diadakan kegiatan rutin posyandu lansia. Kegiatan ini meliputi pemeriksaan kesehatan bagi lansia seperti pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, dan pemberian makanan sehat.

Karakteristik Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2011 di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul. Populasi penelitian ini yaitu ibu-ibu usia 40-50 di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul berjumlah 43 orang. Berdasarkan data yang telah didapat jumlah subjek penelitian yang sesuai dengan perhitungan sampel dan kriteria sampel penelitian berjumlah 35 responden.

Berikut karakteristik responden penelitian:

Karakteristik responden berdasarkan umur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapat gambaran karakteristik responden berdasarkan umur sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No.	Usia (Thn)	F	Persentase
1.	40-45 tahun	13	37,1%
2.	46-50 tahun	22	62,9%
Jumlah		35	100%

Sumber: Data primer 2011

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebagian besar berumur antara 46-50 tahun yaitu sebanyak 22 orang (62,9%), sedangkan yang paling sedikit berumur 40-45 tahun yaitu sebanyak 13 orang (37,1%).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan sebagai berikut:

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	F	Persentase
1.	SMP	17	48,6%
2.	SMA	17	48,6%
3.	PT	1	2,8%
Jumlah		35	100%

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebagian besar dengan latar belakang pendidikan SMP dan SMA yaitu masing-masing sebanyak 17 orang (48,6%).

Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian variabel kecemasan ibu dalam menghadapi menopause diperoleh melalui jumlah butir jawaban kuesioner kecemasan menggunakan skala HARS (*Hammilton Anxiety Rating Scale*) yang sudah baku dan tidak perlu di uji validitas dan reliabilitasnya. Data masing-masing jawaban dinilai dengan menjumlahkan nilai skor item 1 sampai dengan 14 yang ditentukan menjadi lima kategori yaitu tidak ada kecemasan jika skor diperoleh kurang dari 14, kecemasan ringan 14-20, kecemasan sedang 21-27, kecemasan berat 28-41, dan panik 42-56. Hasil kategori kecemasan ibu dalam menghadapi menopause disajikan pada tabel berikut:

Gambaran tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu usia 40-50 tahun

dalam menghadapi menopause disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tingkat Kecemasan	Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan	
	Jumlah	Presentase
Tidak Cemas (skor 0 sampai <14)	0	0%
Kecemasan Ringan (skor 14-20)	3	8,6%
Kecemasan Sedang (skor 21-27)	16	45,7%
Kecemasan Berat (skor 28-41)	16	45,7%
Panik (skor 42-56)	0	0%
Jumlah	35	100%

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa saat sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan nilai tertinggi terhadap tingkat kecemasan sedang dan kecemasan berat yaitu sebanyak masing-masing 16 orang (45,7%), sedangkan nilai terendah terdapat tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 3 orang (8,6%).

Gambaran tingkat kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Tingkat
Kecemasan pada Ibu Usia 40-50
Tahun Dalam Menghadapi
Menopause Setelah
Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tingkat Kecemasan	Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan	
	Jumlah	Presentase
Tidak Cemas (skor 0 sampai <14)	0	0%
Kecemasan Ringan (skor 14-20)	29	82,9%
Kecemasan Sedang (skor 21-27)	6	17,1%
Kecemasan Berat (skor 28-41)	0	0%
Panik (skor 42-56)	0	0%
Jumlah	35	100%

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa saat setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan nilai tertinggi terhadap tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 29 orang (82,9%), sedangkan nilai terendah yaitu kecemasan sedang sebanyak 6 orang (17,1%).

Gambaran tingkat kecemasan

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Tingkat
Kecemasan pada Ibu Usia 40-50
Tahun Dalam Menghadapi
Menopause Sebelum dan Setelah
Diberikan Pendidikan Kesehatan

Kecemasan	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Tidak Cemas (skor 0 sampai <14)	0	0%	0	0%
Kecemasan Ringan (skor 14-20)	3	8,6%	29	82,9%

Kecemasan Sedang (skor 21-27)	16	45,7%	6	17,1%
Kecemasan Berat (skor 28-41)	16	45,7%	0	0%
Panik (skor 42-56)	0	0%	0	0%
Jumlah	35	100%	35	100%

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa saat sebelum dilakukan pendidikan kesehatan hasil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu tingkat kecemasan sedang dan kecemasan berat yaitu sebanyak masing-masing 16 orang (45,7%) dan hasil tingkat kecemasan yang terendah yaitu kecemasan ringan sebanyak 3 orang (8,6%) .

Pada saat setelah dilakukan pendidikan kesehatan hasil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 29 orang (82,9%) dan hasil tingkat kecemasan yang terendah yaitu kecemasan sedang sebanyak 6 orang (17,1%) .

Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, data penelitian terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji ini menunjukkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed) > 0,05*. Dari hasil *Kolmogorov-Smirnov* tersebut menunjukkan bahwa data yang didapat terdistribusi secara normal. Apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak dan data tidak normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorof Smirnov*, diperoleh nilai signifikan dan hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4.6
Nilai signifikan uji Kolmogorov-Smirnov

No	Kategori	Sig.	Keterangan
	Tingkat kecemasan ibu sebelum pemberian pendidikan kesehatan	0,148	Normal
	Tingkat kecemasan ibu setelah pemberian pendidikan kesehatan	0,161	Normal

Dari tabel 4.6 diatas diketahui bahwa nilai signifikan pada data sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 0,148 dan nilai signifikan pada data setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 0,161. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat diketahui bahwa kedua data tersebut mempunyai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause, maka digunakan *paired t-test*. Hipotesis diterima apabila t pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil uji t terhadap data penelitian ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Hasil Uji *paired t-test* Pretest dan Posttest Kecemasan Ibu Usia 40-50 tahun dalam menghadapi Menopause di RT 08 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul

Sumber Data	Rata-rata	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	P
Sebelum	27,14	4,58	16,93	2,04	0,000
Setelah	18,60	2,37	9	8	

Berdasarkan hasil uji tersebut diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause adalah 27,14 dengan standar deviasi 4,58, sedangkan rata-rata setelah pemberian pendidikan kesehatan kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause adalah 18,60 dengan standar deviasi 2,37. Hasil analisis didapat nilai t_{hitung} sebesar 16,939 dengan signifikansi 0,000. Nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,048. Oleh karena itu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($16,939 > 2,048$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause. Hal ini dapat diartikan ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul Yogyakarta 2011.

Pembahasan Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan tabel 4.3, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kecemasan sedang dan kecemasan berat yaitu masing-masing sebesar 16 orang (45,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden belum mengetahui tentang tanda dan gejala menopause dan cara kesiapan menghadapi menopause. Responden menganggap bahwa menopause merupakan suatu penyakit yang membahayakan dirinya dan responden sering menganggap adanya gangguan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul Yogyakarta.

Menopause merupakan kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya fungsi seksual. Seorang wanita tidak mungkin menghindari proses menopause ini, karena menopause merupakan peristiwa alamiah yang pasti akan terjadi pada seorang wanita. Menurut Proverawati (2010), kecemasan pada wanita menopause meliputi keluhan kemunduran fisik, keluhan tulang dan kehilangan daya tarik, serta penurunan gairah seksual.

Dari faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh pada variasi gejala yang dialami oleh wanita pre menopause seperti bahaya kecemasan yang menjadi sumber dari berbagai gejala-gejala lain yang menyertainya. Intensitas kecemasan dapat mempengaruhi kesiapan mental seorang wanita ketika mengalami menopause. Wanita yang merasa cemas dalam menghadapi menopause nantinya akan memiliki tingkat kesiapan lebih rendah jika dibandingkan dengan wanita yang tidak mencemaskannya. Oleh karena itu dapat diminimalkan apabila ibu usia 40-50 tahun dalam menjelang menopause mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai menopause, sehingga sangatlah penting bagi ibu pre menopause mendapatkan pemahaman tentang menopause agar tidak terjadi perasaan takut yang berlebihan dalam menghadapi menopause kelak.

Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kecemasan ringan yaitu sebesar 29 orang (82,9%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan responden dalam menghadapi menopause setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause. Hasil peningkatan kesiapan pada responden ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah

memperhatikan dengan baik saat pemberian pendidikan kesehatan.

Stuart dan Suddan (2004), menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah kurangnya pengetahuan responden tentang menopause. Pengetahuan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan responden dalam menghadapi menopause dan pengetahuan akan meningkat jika diberi pendidikan kesehatan tentang menopause.

Pendidikan kesehatan tentang menopause merupakan salah satu sumber informasi bagi responden sehingga tidak terjadi kecemasan dalam menghadapi menopause. Informasi yang diperoleh tentang suatu objek akan berpengaruh terhadap sikap objek tersebut. Hal ini sesuai dengan teori Machfoedz (2006), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan, masyarakat, dan bangsa.

Faktor-faktor lain yang mendukung ringannya tingkat kecemasan yang dialami ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause seperti untuk faktor umur bahwa semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan. Tingkat pendidikan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan, semakin tinggi pendidikan semakin tinggi akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Respon koping digunakan seseorang saat mengalami kecemasan, ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif sebagai penyebab tersediannya perilaku patologis. Dukungan sosial dan lingkungan sebagai sumber koping, dimana kehadiran orang lain akan membantu seseorang mengurangi kecemasan dan lingkungan mempengaruhi area berfikir seseorang. Tahap perkembangan juga dapat mempengaruhi tingkat perkembangan individu

membentuk kemampuan adaptif yang semakin baik terhadap stressor (Stuart dan Sundeen, 2000).

Peneliti berpendapat bahwa adanya peningkatan terhadap kesiapan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan responden dari pemahaman dari pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause. Hal ini didukung oleh pendapat dari Notoatmodjo (2007), yang menyatakan bahwa dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Usia 40-50 tahun dalam Menghadapi Menopause

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause pada saat sebelum diberikan pendidikan kesehatan berada dalam kecemasan sedang dan kecemasan berat yaitu masing-masing 16 orang (45,7%), sedangkan pada saat setelah diberikan pendidikan kesehatan tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause berada dalam kecemasan ringan yaitu sebesar 29 orang (82,9%). Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan ibu dalam kesiapan menghadapi kecemasan saat menopause.

Hasil tersebut didukung dengan hasil analisa data menggunakan uji Paired t-test yang diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 16,939 dengan signifikansi 0,000. Nilai $t_{tabel}=2,048$. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($16,939 > 2,048$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam

menghadapi menopause di RT 08 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul Yogyakarta 2011.

Pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2003), adalah suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku, agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan. Salah satu bentuk pendidikan kesehatan dapat dilakukan melalui penyuluhan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah pemahaman perilaku belum sehat menjadi perilaku sehat. Sehingga dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan baik dan benar, dapat mengurangi kecemasan ibu, mencegah kecemasan, dan dapat mengerti tentang cara menangani masalah-masalah dalam menopause (Machfoed, 2006).

Pemberian informasi dan pendidikan kesehatan tentang menopause, merupakan suatu proses untuk mengembangkan pengertian yang benar sehingga terbentuk sikap yang positif terhadap kesehatan. Pendidikan kesehatan tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan yang benar tentang menopause. Sehingga dengan pengetahuan yang benar tentang menopause dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vindaningtyas (2007), yang berjudul hubungan antara tingkat pengetahuan wanita premenopause tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di RW 1 Kelurahan Dawuhan Kecamatan Situbondo Kabupaten Situbondo. Hasil dari penelitian ini adalah kebanyakan wanita premenopause di RW 1 Kelurahan Dawuhan Kecamatan Situbondo kabupaten Situbondo mempunyai cukup pengetahuan tentang menopause.

Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Harjanti (2007), berjudul hubungan antara pengetahuan ibu premenopause tentang menopause dengan tingkat kecemasan

menghadapi menopause di Dukuh Klegen Kliwon, Desa Bawon, Kecamatan Delanggu, Kabupaten Klaten. Hasil penelitian ini adalah ibu premenopause yang berada di Dukuh Kliwon mengetahui pengetahuan yang cukup mengenai menopause.

Peneliti berpendapat bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan karena kecemasan tidak akan muncul apabila pengetahuan yang dimiliki cukup. Pendidikan kesehatan dalam penelitian ini merupakan suatu proses pengalaman kerja yang bertujuan untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan ataupun kelompok dan sesuai dengan penelitian ini dari ibu usia 40-50 tahun yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan kecemasan berat menjadi kecemasan ringan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul Yogyakarta sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause yaitu mayoritas mempunyai kecemasan sedang dan kecemasan berat yaitu sebesar 16 orang atau 45,7%.
2. Tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul Yogyakarta setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause yaitu mayoritas mempunyai kecemasan ringan yaitu sebesar 29 orang atau 82,9%.
3. Berdasarkan uji statistik nilai sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan didapat nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($16,939 > 2,048$) dan untuk nilai $p < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya pemberian pendidikan

kesehatan tentang menopause berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul Yogyakarta 2011.

SARAN

1. Bagi Tenaga Keperawatan Puskesmas Ngestiharjo

Dapat sebagai usaha promosi kesehatan kepada masyarakat dan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan mengenai menopause agar dapat mengatasi kecemasan menghadapi menopause.

2. Bagi Ibu Usia 40-50 Tahun di RT 08

Dapat memahami informasi dalam menghadapi masalah menopause dengan cara memahami informasi yang telah diberikan oleh peneliti dengan cara pemberian pendidikan kesehatan sehingga dapat menyikapi dengan baik. Jika terdapat masalah-masalah tentang kesehatan dapat bertanya kepada tenaga kesehatan setempat.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

- a. Dapat memperbaiki dan mengantisipasi segala kelemahan yang ada dalam penelitian ini dengan cara melakukan penelitian dengan metode yang lebih lengkap.
- b. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan melakukan wawancara untuk menggali informasi lebih dalam dari responden.

4. Bagi Kader

Agar setiap kader untuk mempelajari tentang menopause dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang diadakan di Kelurahan agar dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai menopause di

Posyandu, sehingga ibu-ibu dapat mengetahui tentang menopause dan dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Harjanti, S. 2007. *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Premenopause tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause di Dukuh Klegen Kliwon, Desa Bawon, Kecamatan Delanggu, Kabupaten Delanggu*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Surya Global.
- Kaplan dan Sadock. 2007. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Mangoenprasodjo, S. 2004. *Siapa Takut Menopause*. Yogyakarta: Kepustakaan Nasional.
- NFA. 2007. *Simposium Nasional Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI)*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metode Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2010. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: pedoman Skripsi, Tesis dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrome premenopause*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Cetakan pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Siagian. 2007. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Stuart and Sundee. 2000. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Suryani, E dan Machfoedz, I. 2008. *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Vindyaningtyas, D.A. 2007. *Hubungan Antara Tingkat pengetahuan Wanita Premenopause Tentang menopause Di RW 1 Kelurahan Dawungan Kecamatan Situbondo*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Wahid, I.M. 2007. *Promosi Kesehatan (sebuah penganatar proses belajar mengajar dalam pendidikan)*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Yatim, F. 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Populer Nurmala
- Yuliastri, S. 2002. *Menopause Pada Wanita*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.