

Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi Crosssectional

Juminten Saimin¹, Cici Hudfaizah², Indria Hafizah³

¹Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

²PSPD, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

³Bagian Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

Abstrak

Jumlah dan proporsi penduduk wanita yang memasuki usia menopause terus mengalami peningkatan yang signifikan. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki masa menopause. Masalah psikis yang paling sering dialami adalah rasa cemas. Kecemasan tersebut berupa perasaan menjadi tua, tidak menarik lagi, mudah tersinggung, khawatir keinginan seksual menurun, merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 205 wanita premenopause berusia 40-50 tahun di Kota Kendari. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan mengacu pada *Taylor Manifest Anxiety Scale* (T-MAS). Data dianalisis menggunakan uji *Chi-square* dengan nilai kemaknaan $p = 0,05$. Hasil penelitian didapatkan bahwa 112 responden (54,6%) mengalami kecemasan. Usia terbanyak yang mengalami kecemasan adalah usia 40-45 tahun sebanyak 69 responden (33,7%), namun tidak terdapat hubungan antara usia dengan kecemasan ($p = 0,606$). Kecemasan terbanyak didapatkan pada pendidikan rendah yaitu 107 responden (52,2%) dan terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kecemasan ($p = 0,000$). Kelompok tidak bekerja terbanyak mengalami kecemasan yaitu 69 responden (33,7%) dan terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kecemasan ($p = 0,001$). Kelompok yang tinggal dengan pasangan terbanyak mengalami kecemasan yaitu 60 responden (35,1%), namun tidak terdapat hubungan antara status tinggal dengan kecemasan ($p = 0,941$). Kecemasan terbanyak pada kelompok dengan aktivitas fisik berat yaitu 96 responden (46,8%) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan ($p = 0,000$). Kelompok dengan berat badan lebih terbanyak mengalami kecemasan yaitu 67 responden (32,7%), tetapi tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecemasan ($p = 0,396$). Simpulan : Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas fisik dengan kecemasan pada wanita premenopause. [JK Unila. 2016; 1(2): 226-230]

Kata kunci : aktivitas fisik, kecemasan, pekerjaan, tingkat pendidikan, wanita premenopause,

Anxiety of Premenopausal Women in Facing Menopausal Period, A Cross Sectional Study

Abstract

The population and proportion of menopausal women was increasing significantly. There were many concerns that influence a premenopausal woman's mind of menopause. The most of psychological problems was anxiety. The form of anxiety was feelings of being old, no longer of interest, irritability, decreased sexual desire, useless and did not productive. The aim of this study to analyze the factors associated with anxiety in the premenopausal women. This research was descriptive analytic with cross sectional approach conducted in 205 premenopausal women that aged 40-50 years in the city of Kendari. Samples were taken by simple random sampling. The technique of collecting data using questionnaires and the Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS). Data were analyzed using Chi-square test with a significance value of $p = 0.05$. The results showed that 112 respondents (54.6%) had anxiety. Its most experienced anxiety was women aged 40-45 years old (33.7%), which was low of education level (52.2%). Anxiety that most experience was in the group of not working (33.7%), lived with a partner (35.1%), in a group with heavy physical activity (46.8%) and the group with obesity (32.7%). There was a significant correlation between the level of education, occupation and physical activity with anxiety. Conclusion: There was a correlation between the level of education, occupation, and physical activity with anxiety in premenopausal women. JK Unila. 2016; 1(2): 226-230]

Key words : anxiety, level of education, occupation, physical activity, premenopausal women

Korespondensi : dr Juminten SpOG(K), alamat : Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo, hp : 085241697071, e-mail : inten_azis@yahoo.com

Pendahuluan

Jumlah dan proporsi penduduk wanita yang memasuki usia menopause terus mengalami peningkatan yang signifikan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan

setiap tahun terjadi peningkatan jumlah wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia. Menurut WHO, 2010, jumlah wanita menopause di Asia pada tahun 2025 diperkirakan akan melonjak dari 107 juta

menjadi 373 juta jiwa.¹

Proyeksi penduduk Indonesia oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2025 akan ada 60 juta wanita yang mengalami menopause.² Berdasarkan data BPS di Kendari pada tahun 2013 terdapat 155.527 pendudukwanita dan yang berusia di atas 50 tahun adalah 13.776 orang.³

Menopause merupakan periode menstruasi spontan yang terakhir pada seorang wanita dan merupakan diagnosis yang ditegakkan secara retrospektif setelah amenore selama 12 bulan. Menopause terjadi rata-rata pada usia 51 tahun.^{4,5} Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurang atau hilangnya aktivitas ovarium. Kadar estradiol serum pada perempuan premenopause berkisar 40–400 pg/ml, turun sampai kurang dari 20 pg/ml pada postmenopause. Hilangnya fungsi ovarium menyebabkan perubahan pada hampir semua organ tubuh.⁶

Menopause merupakan suatu fenomena reproduksi yang universal. Sejumlah gejala fisik dan psikologis dapat ditemukan oleh karena perubahan hormonal yang terjadi saat menopause. Gejala-gejala yang dapat ditemukan pada wanita menopause meliputi gejala psikis, somato vegetatif, dan urogenital. Gejala-gejala dapat berupa gangguan daya ingat, kurangnya konsentrasi, kecemasan, depresi, insomnia, badan terasa panas, berkeringat, nyeri sendi, gangguan libido, vagina kering, inkontinensia urin, dan lain-lain. Gejala-gejala tersebut dapat menimbulkan gangguan terhadap kualitas hidup wanita menopause.^{7,8}

Walaupun menopause merupakan proses alami yang dialami setiap wanita, namun bagi sebagian wanita masa menopause merupakan saat yang paling menyedihkan dalam hidupnya. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki masamenopause. Masalah psikis yang sering dialami adalah rasa cemas. Cemas karena perasaan menjadi tua, tidak menarik lagi, mudah tersinggung, khawatir keinginan seksual menurun, merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu.⁹

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan.¹⁰

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya.¹¹ Dalam penelitiannya Damayanti (2012)¹² juga mendapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause, yaitu semakin kurang tingkat pengetahuan maka semakin meningkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasanwanitapremenopause dalam menghadapi masa menopause.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada wanita premenopause di Kota Kendari mulai Januari – Maret 2013. Populasi sampel adalah wanita premenopause yang berusia antara 40-50 tahun. Sampel adalah wanita premenopause yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia untuk ikut serta dalam penelitian dengan menandatangani persetujuan.

Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* dengan besar sampel sebanyak 205. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan mengacu pada *Taylor Manifest Anxiety Scale* (T-MAS). Data dianalisis menggunakan uji *Chi-square* dengan nilai kemaknaan $p = 0,05$.

Hasil Penelitian

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner yang mengacu pada *Taylor Manifest Anxiety Scale* (T-MAS), yang berisi aspek fisik, psikis, sosial dan seksual dalam perkawinan dengan skala pengukuran ordinal. Kategori cemas bila jawaban $\geq 40\%$ atau jika responden merasakan gejala sebanyak lebih dari atau sama dengan 8 pernyataan.

Penelitian ini juga menyertakan karakteristik responden yang ikut dalam penelitian ini. Karakteristik sampel meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, status tinggal, aktivitas fisik dan IMT.

Table 1 : Hubungan usia dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause

Usia	Kecemasan	Jumlah	P- Value
------	-----------	--------	----------

	Cemas		Tidak Cemas	Frek. (%)
	Frek. (%)	Frek. (%)	Frek. (%)	
40-45 tahun	69	54	123	0,606
46-50 tahun	43	39	82	
Total	112 (54,6%)	93 (45,4%)	205 (100,00%)	

Dari tabel 1 terlihat bahwa kelompok usia terbanyak yang mengalami kecemasan adalah 40-45 tahun, 69 responden (33,7%). Namun hasil uji *Chi square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara usia dengan kecemasan ($p = 0,606$).

Tabel 2 : Hubungan tingkat pendidikan dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause

Tingkat Pendidikan	Kecemasan			P- Value
	Cemas	Tidak Cemas	Jumlah	
	Frek. (%)	Frek. (%)	Frek. (%)	
Tinggi	5	37	42	0,000
Rendah	107	56	163	
Total	112 (54,6%)	93 (45,4%)	205 (100 %)	

Tabel 2 menilai hubungan antara tingkat pendidikan dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. Tampak bahwa kecemasan terbanyak pada kelompok tingkat pendidikan rendah yaitu 107 responden (52,2%). Hasil uji *Chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan kecemasan ($p = 0,000$).

Tabel 3 : Hubungan pekerjaan dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause

Pekerjaan	Kecemasan		Jumlah	P- Value
	Cemas	Tidak Cemas	Jumlah	
	Frek. (%)	Frek. (%)	Frek. (%)	
Bekerja	43	58	101	0,001
Tidak Bekerja	69	35	104	
Total	112 (54,6%)	93 (45,4%)	205 (100 %)	

Tabel 3 menilai hubungan antara pekerjaan dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. Tampak bahwa kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok tidak bekerja 69 responden (33,7%). Hasil uji *Chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan kecemasan ($p = 0,000$).

Tabel 4 : Hubungan status tinggal dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause

Status Tinggal	Kecemasan		Jumlah	P- Value
	Cemas	Tidak Cemas	Jumlah	
	Frek. (%)	Frek. (%)	Frek. (%)	
Dgn Pasangan	60	43	103	0,941
Dgn Keluarga Besar	40	28	68	
Total	112 (54,6%)	93 (45,4%)	205 (100,0%)	

Tabel 4 menggambarkan hubungan antara status tinggal dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. Tampak bahwa kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok yang tinggal dengan pasangan yaitu 60 responden (35,1%). Namun dari hasil uji *Chi square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara status tinggal dengan kecemasan ($p = 0,941$).

Tabel 5 : Hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause

Aktivitas Fisik	Kecemasan		Jumlah	P- Value
	Cemas	Tidak Cemas	Jumlah	
	Frek. (%)	Frek. (%)	Frek. (%)	
Ringan	16	40	56	0,000
Berat	96	53	149	
IMT Normal	45	32	77	0,396
	22,0%	15,6%	37,6%	

BB lebih	67 32,7%	61 29,8%	128 62,4%
Total	112 54,6%	93 45,4%	205 100%

Tabel 5 menunjukkan gambaran hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. Tampak bahwa kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok dengan aktivitas fisik berat yaitu 96 responden (46,8%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan ($p = 0,000$). Penilaian terhadap IMT menunjukkan bahwa kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah dengan berat badan lebih yaitu 67 responden (32,7%). Namun hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecemasan ($p = 0,396$).

Pembahasan

Pada penelitian ini kelompok usia terbanyak yang mengalami kecemasan adalah 40-45. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia sekitar 40 - 50 tahun. Pada periode ini sering timbul kecemasan akibat perubahan yang terjadi pada tubuh. Pada umumnya wanita mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun.¹³

Penelitian ini mendapatkan bahwa kecemasan terbanyak pada kelompok tingkat pendidikan rendah. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan mudah menerima informasi. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antara lain umur, pendidikan dan pengalaman. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan, sehingga responden tidak mengetahui informasi lebih banyak khususnya tentang menopause.¹⁴

Kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok tidak bekerja. Aktivitas wanita sehari-hari dapat

mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki. Seorang wanita yang berperan hanya sebagai ibu rumah tangga saja tingkat pengetahuan yang dimiliki cenderung tidak banyak perubahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2011) bahwa ibu rumah tangga belum mengetahui banyak mengenai menopause.¹⁵ Sebagian besar responden hanya mengetahui definisi menopause tetapi tidak mengetahui faktor yang mempengaruhi menopause. Wanita yang bekerja umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya.

Dukungan suami sangat mempengaruhi wanita dalam menghadapi masa menopause. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok yang tinggal dengan pasangan, namun tidak terdapat hubungan antara status tinggal dengan kecemasan. Suami yang tidak menuntut istri dalam penampilan fisik dan selalu mendampingi dalam segala situasi sangat membantu ibu untuk menghadapi menopause. Wanita merasa tertekan karena kehilangan seluruh perannya sebagai wanita dan harus menghadapi masa tuanya. Wanita yang mengalami depresi sering merasa sedih, karena kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, sedih karena kehilangan kesempatan untuk memiliki anak, sedih karena kehilangan daya tarik.⁹

Kesehatan individu merupakan faktor predisposisi kecemasan. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok dengan aktivitas fisik berat. Kecemasan dapat disertai dengan gangguan fisik yang menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor.¹⁶

Penilaian terhadap IMT pada penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok dengan berat badan lebih yang terbanyak mengalami kecemasan, walaupun tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecemasan. Otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine, obat-obatan yang meningkatkan neuroregulator inhibisi asam *gamma-aminobutirat* (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan.¹⁶ Ketika

kadar estrogen dan progesteron menurun, kelenjar hipotalamus dan kelenjar pituitari berusaha untuk mengoreksi keadaan ini dengan menaikkan produksi *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) untuk menstimulasi ovarium melakukan fungsi normalnya. Jika ovarium tidak mampu bereaksi dengan membuat matang folikel dalam setiap siklus, kadar FSH dan LH yang tinggi ini akan mengganggu operasi normal dari sistem tubuh lainnya termasuk metabolisme, kimiawi otak, dan keadaan tulang.

Simpulan

Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas fisik dengan kecemasan pada wanita premenopause. Tidak terdapat hubungan antara usia, status tinggal dan IMT dengan kecemasan pada wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause.

Daftar Pustaka

1. Terjadi Pergeseran Umur Menopause [internet]; Depkes RI, 2005 (Disitasi : 30 November 2014). Tersedia dari : <http://www.depkes.go.id?index.php?option=article&task>.
2. BKKBN. 2006. Menopause Datang Rasa Senang Tertandang [internet]. (disitasi : 25 November 2006. Tersedia dari : <http://www.bkkbn.go.id>
3. Badan Pusat Statistik. 2013. Jumlah Penduduk Menurut Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, Kabupaten/Kota [internet]. (Disitasi : 30 November 2014). Tersedia dari : <http://www.badan-pusat-statistik.go.id>
4. Sastrawinata S. Wanita dalam berbagai masa kehidupan. Dalam : Wiknjosastro H, editor. Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2007. Hal. 125-131.
5. Glasier A., Gebbie A. Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2006.
6. Sturdee DW, Panay N, International Menopause Society Writing Group Recommendations for the management of postmenopausal vaginal atrophy. *Climacteric*. 2010;13(6):509–522.
7. Morgan G., Hamilton C. Obstetri dan Ginekologi. Edisi 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2009.
8. Heinemann, L. International versions of the Menopause Rating Scale (MRS). *BioMed Central*; 2003; hal. 1-4.
9. Hawari D. Manajemen stress, cemas dan depresi. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2008.
10. Davies, Teifion., Craig, TKJ. ABC kesehatan mental. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2009.
11. Aprilia, N.I., Puspitasari, N. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*; Surabaya : Universitas Airlangga. 2007; Vol.4.
12. Damayanti F. Hubungan tingkat pengetahuan dan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause di kelurahan Genuksari kecamatan Genuk kota Semarang. *Jurnal dinamika kebidanan*. 2012; Vol 2 (1).
13. Rostiana, Triana. Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma; 2009.
14. Notoatmodjo, S. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rineka Cipta; 2007.
15. Ningtyas A., Wuryanto A., Yuanita H. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun mengenai Menopause di Desa Karang Kepoh II Salatiga. Skripsi : Universitas Panti Wilasa. 2011.
16. Andrews G. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010.