

## HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENOPAUSE PADA PEREMPUAN PREMENOPAUSE DI PKM BINTUNI TELUK BINTUNI PAPUA BARAT

Denita Tandi Payung<sup>1)</sup>, Triana Widiastuti<sup>2)</sup>, Siti Marfu'ah<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: tandipayungdenita241@gmail.com

### ABSTRAK

Fase premenopause terjadi perubahan kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu yang telah memasuki proses menua. Salah satu dari perubahan kondisi psikologis premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Media sosial akan dapat menyebabkan perilaku ketergantungan/kecanduan media sosial, yang dapat berbahaya bagi pengguna jika dalam penggunaannya dijadikan fokus utama dalam kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat. Jenis penelitian ini adalah analitik korelatif, metode penelitian dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dari penelitian ini adalah ibu premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat sebanyak 35 orang ibu pra menopause, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35. Adapun untuk teknik sampling menggunakan total sampling. Hasil sebagian besar penggunaan media sosial pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat adalah rutin sebanyak 19 orang (54,3%), sebagian besar tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause adalah cemas sedang sebanyak 17 orang (48,6%) dan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat, dengan hasil uji analisa Chi Square di dapatkan hasil nilai p value  $0,037 < 0,05$ .

**Kata Kunci** : media sosial, tingkat kecemasan, menopause, perempuan premenopause

### ABSTRACT

The premenopausal phase is a change in physiological and psychological conditions in mothers who have entered the aging process. One of the changes in premenopausal psychological conditions, namely depression (anxiety) caused by a decrease in the hormone estrogen. Social media can lead to social media dependency/addiction behavior, which can be dangerous for users if their use is made the main focus in life. This study aims to determine the relationship between social media use and menopause anxiety levels in premenopausal women at PKM Bintuni Teluk Bintuni, West Papua. This type of research is correlative analytic, research method with cross sectional approach. The population of this study were premenopausal women at PKM Bintuni Teluk Bintuni West Papua, as many as 35 premenopausal women, with a total sample of 35. The sampling technique used total sampling. The results of this study are that most of the use of social media in premenopausal women at PKM Bintuni Teluk Bintuni West Papua is routine as many as 19 people (54.3%), most of the levels of menopause anxiety in premenopausal women are moderate anxiety as many as 17 people (48.6 %) and there is a relationship between the use of social media and the level of menopause anxiety in premenopausal women at PKM Bintuni Teluk Bintuni Bay, West Papua, with the results of the Chi Square analysis test, the result is a p value of  $0.037 < 0.05$ .

**Keywords**: social media, anxiety level, menopause, premenopausal women

## PENDAHULUAN

Fase premenopause terjadi perubahan kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu yang telah memasuki proses menua. Salah satu dari dari perubahan kondisi psikologis premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, neurotransmitter di dalam otak mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress. Beberapa wanita dibingungkan dengan istilah menopause oleh mitos-mitos yang berkembang yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan dalam kehidupan wanita (Muchsini, 2022).

Kecemasan dapat terjadi pada wanita dan sebagian besar terjadi pada wanita *pre menopause*, ini terjadi karena adanya perubahan fisik yang menjadi masalah yang dihadapi oleh sebagian besar wanita *pre menopause* dan dapat memicu gangguan psikosomatik berupa gangguan tidur, jika tidak ditangani akan berlanjut pada depresi (Utami, 2020).

Media sosial pada saat ini menjadi hal yang diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Sebuah riset yang telah dilaksanakan di tahun 2020 oleh salah satu komunitas yang bekerja sama dengan *Hootsuite* ialah *We are Social*, mereka menyatakan bahwa banyaknya populasi manusia di Indonesia cukup terbelang aktif dalam memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-harinya. Media sosial memiliki istilah lain, seperti jejaring sosial, jejaring sosial online, situs jejaring sosial, situs media sosial, Pinterest, Instagram, Youtube, Whatsapp, Facebook dan lain sebagainya (Sigerson & Cheng, 2018).

Media sosial akan dapat menyebabkan perilaku ketergantungan/kecanduan media sosial, yang dapat berbahaya bagi pengguna jika dalam penggunaannya dijadikan fokus utama dalam kehidupan. Penggunaan media sosial menyebabkan munculnya FoMo, diperkuat dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami FoMo ialah pengguna media sosial yang berlebihan, seperti menjelang tidur, menuju tidur, makan hingga saat bertemu dengan kawan (Christina et al., 2019).

Penggunaan media sosial dalam menggunakan jejaring sosial dapat membuat sebuah perubahan perilaku dan memberikan efek candu pada penggunanya. Istilah ini sering disebut perilaku adiktif, perilaku pembiasaan yang dapat meningkatkan adanya risiko penyakit dan sampai memicu adanya masalah pribadi dan sosial (Satinputra et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Nguyen (2020) menyarankan supaya masyarakat menggunakan media sosial tidak lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menghindari adanya resiko kecanduan media sosial. Selain itu, bisa dapat mengakibatkan gangguan mental, gangguan kecemasan, stress, depresi untuk itu perlu mengontrol secara ketat waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial dan membatasi postingan atau diskusi tentang masalah yang dapat menyebabkan gangguan mental. Temuan literature yang telah teliti menunjukkan gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan menggunakan media sosial yang berlebihan dan waktu pengguna media sosial yang berlebihan atau lebih dari 3 jam merupakan resiko yang signifikan terhadap kecemasan dan depresi pengguna.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu premenopause yaitu dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan kecemasan secara farmakologi dapat dilakukan menggunakan *selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI)* berupa jenis antidepresan. Sedangkan secara non farmakologi dapat diatasi menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi yang sering digunakan adalah relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, dan teknik relaksasi lainnya seperti meditasi, teknik pernapasan, terapi sentuhan, *massage*, terapi humor, terapi musik (suara), dan senam yoga (Saputra, 2016).

Salah satu cara untuk menyiapkan wanita menghadapi masa premenopause ini adalah dengan cara mengubah kognitifnya melalui memberi edukasi menggunakan *audio-visual* dan booklet sebagai media Edukasi dapat diberikan menggunakan beberapa media, seperti audio-visual dan booklet. Edukasi kesehatan menggunakan media audio-visual, dapat meningkatkan pengetahuan dan partisipasi wanita pre-menopause tentang tanda dan gejala pre-menopause dan cara mengatasinya. Booklet juga dapat mempengaruhi peningkatan

pengetahuan, dibandingkan dengan media visual seperti poster. Media audio-visual dan booklet digunakan untuk mendorong keinginan seseorang untuk mengetahui kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang baik dan pendorong untuk melakukan sesuatu yang baru. Media audio-visual juga memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan (Setiawan, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridwan Setiawan, dkk (2020) tentang “Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi rerata pengetahuan 6,09 poin lebih tinggi, rerata efikasi diri 3,05 poin lebih tinggi, dan rerata stres terjadi penurunan 1,23 poin dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penggunaan audio-visual dan booklet sebagai media edukasi berhubungan dengan meningkatnya pengetahuan mengenai premenopause dan efikasi diri, serta efektif menurunkan stres wanita premenopause di Kota Bandung ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada bulan Desember tahun 2022 diketahui terdapat 35 ibu premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni dan berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 wanita yang mengalami premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat dengan hasil bahwa, 6 orang mengatakan dalam sehari menggunakan Hp (handphone) kurang lebih 4 jam hal ini dikarenakan ibu merasa kesepian sehingga ibu menghabiskan waktunya untuk memantau Instagram atau mengikuti influencer Instagram. Sebagian besar ibu mengatakan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki terutama setelah memasuki usia yang tidak muda lagi, hal ini dikarenakan ada standarisasi kecantikan yang terbentuk didalam masyarakat, yaitu perempuan cantik selalu diidentikkan dengan kulit putih, tubuh langsing, dan tidak terdapat flek di wajah, sehingga timbul perasaan cemas dan khawatir dengan perubahan bentuk tubuhnya saat ini karena membandingkan

dirinya dengan individu yang dilihat dalam Instagram. Sedangkan 4 orang ibu premenopause lainnya mengatakan bahwa dalam sehari memegang Hp hanya beberapa saat saja terutama jika ada WA (WhatsApp) dari teman atau dari kerabatnya. Ibu mengatakan merasa tidak nyaman saat melihat seseorang dengan tubuh ideal di Hp-nya sehingga melakukan evaluasi terhadap tubuhnya dan perubahan-perubahan bentuk tubuh yang dialaminya saat ini. Ibu mengatakan merasakan kecemasan karena khawatir mengalami kegemukan sehingga melakukan diet atau menahan diri untuk makan karena takut berat badan bertambah.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Menopause pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat”.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat, sedangkan tujuan khususnya untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial pada perempuan premenopause, mengidentifikasi tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause dan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause.

## METODE

Jenis penelitian analitik korelatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Peneliti dalam melakukan riset menggunakan sampel 35 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Variabel independen adalah penggunaan media sosial, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Pada riset ini data diolah menggunakan cara *editing, coding, scoring* dan tabulasi data, untuk analisa bivariatnya menggunakan uji *Chi square*.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

- a. Penggunaan Media Sosial pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Tabel 4.1  
Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Presentase (%)
Rutin	19	54.3
Tidak rutin	16	45.7
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar penggunaan media sosial pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk

Bintuni Papua Barat adalah rutin sebanyak 19 orang (54,3%) sedangkan penggunaan media sosial tidak rutin sebanyak 16 orang (45,7%).

- b. Tingkat Kecemasan Menopause pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Tabel 4.2  
Tingkat Kecemasan Menopause pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	7	20.0
Kecemasan ringan	10	28.6
Kecemasan sedang	17	48.6
Kecemasan berat	1	2.9
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat adalah cemas sedang sebanyak 17 orang (48,6%), perempuan premenopause dengan

tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 orang (28,6%), perempuan premenopause yang tidak ada kecemasan sebanyak 7 orang (20,0%), sedangkan perempuan premenopause dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang (2,9%).

## 2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Menopause pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Tabel 4.3  
Tabulasi Silang Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Menopause pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Tingkat Kecemasan	Penggunaan Media Sosial				Total		Asymp. Sig. (2-sided)
	Rutin		Tidak Rutin		F	%	
	F	%	F	%	F	%	
Kecemasan Ringan	5	14,3	12	34,3	17	46,6	0,004
Kecemasan Sedang	14	40,0	4	11,4	18	51,4	
Total	19	54,3	16	45,7	35	100,0%	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 35 orang perempuan premenopause 17 orang (46,6%) diantaranya mengalami kecemasan ringan adalah 5 orang (14,3%) rutin menggunakan media sosial dan 12 orang (34,3%) tidak rutin menggunakan media sosial. Sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 orang (51,4%) yaitu 14 orang (40,0%) rutin menggunakan media sosial dan 4 orang

(11,4%) tidak rutin menggunakan media sosial.

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *p* value  $0,004 < 0,05$  artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat.

## PEMBAHASAN

### a. Penggunaan Media Sosial pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua sebagian besar rutin dalam penggunaan media sosial dalam sehari lebih dari 5 kali penggunaan media sosial yaitu sebanyak 19 orang (54,3%).

Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haidnya  $>38$  hari dan sisanya  $<18$  hari. Sebanyak 40% wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik. Masa ini bisa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause (Zaitun, 2020).

Fase premenopause terjadi perubahan kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu yang telah memasuki proses menua. Salah satu dari perubahan kondisi psikologis premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, neurotransmitter di dalam otak mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress. Beberapa wanita dibingungkan dengan istilah menopause oleh mitos-mitos yang berkembang yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan dalam kehidupan wanita (Muchsin, 2022).

Media sosial merupakan media digital tempat realitas sosial terjadi dan ruang-waktu para penggunanya berinteraksi. Nilai-nilai yang ada di masyarakat maupun komunitas juga muncul bisa dalam bentuk yang sama atau berbeda di internet. Pada dasarnya, beberapa ahli yang meneliti internet melihat bahwa media sosial di internet adalah gambaran apa yang terjadi di dunia nyata, seperti plagiarisme (Nasrullah, 2016)

Media sosial adalah salah satu contoh dari sebuah media berbasis online dengan memiliki banyak pengguna yang tersebar hingga ke seluruh penjuru dunia. Media sosial umumnya dimanfaatkan untuk saling berbagi dan berpartisipasi. Tak jarang, media sosial juga digunakan sebagai sarana untuk melakukan interaksi sosial. Hal ini dikarenakan kemudahan dalam mengakses sosial media yang dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun. (Tenia, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa sebagian besar perempuan premenopause rutin menggunakan media sosial dan dalam sehari menggunakan Hp (handphone) kurang lebih 4 jam hal ini dikarenakan ibu merasa kesepian sehingga ibu menghabiskan waktunya untuk memantau Instagram atau mengikuti influencer Instagram.

### b. Tingkat Kecemasan Menopause pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat sebagian besar

adalah cemas sedang sebanyak 17 orang (48,6%).

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Menurut *American Psychological Association* (APA) kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (Muyasaroh et al. 2020).

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya (Muyasaroh, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa perempuan premenopause di PKM Teluk Bintuni sebagian besar mempunyai kecemasan sedang, hal ini dapat diketahui dari jawaban kuesioner responden sebagian besar perempuan premenopause menunjukkan tanda dan gejala insomnia (kesulitan tidur, tidur tidak memuaskan, merasa lelah saat bangun, mimpi buruk, terbangun tengah malam) dan merasakan adanya ketegangan (merasa tegang, merasa lelah, merasa gelisah, merasa gemetar, mudah menangis, tidak mampu untuk rileks, mudah terkejut).

c. Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Menopause pada Perempuan Premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *p value*  $0,004 < 0,05$  yang artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan menopause pada perempuan

premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat.

Penggunaan media sosial sebaiknya tidak lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menghindari adanya resiko kecanduan media sosial, serta bisa dapat mengakibatkan gangguan mental, gangguan kecemasan, stress, depresi untuk itu perlu mengontrol secara ketat waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial dan membatasi postingan atau diskusi tentang masalah yang dapat menyebabkan gangguan mental. Temuan literature yang telah teliti menunjukkan gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan menggunakan media sosial yang berlebihan dan waktu pengguna media sosial yang berlebihan atau lebih dari 3 jam merupakan resiko yang signifikan terhadap kecemasan dan depresi pengguna (Nguyen, 2020).

Kecemasan dapat terjadi pada wanita dan sebagian besar terjadi pada wanita *pra menopause*, ini terjadi karena adanya perubahan fisik yang menjadi masalah yang dihadapi oleh sebagian besar wanita *pra menopause* dan dapat memicu gangguan psikosomatik berupa gangguan tidur, jika tidak ditangani akan berlanjut pada depresi (Utami, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar perempuan premenopause di PKM Bintuni rutin menggunakan media sosial kurang lebih 4 dalam sehari karena merasa kesepian, media sosial yang sering di gunakan yaitu instagram dan WA. Beberapa responden mengatakan merasa tidak nyaman saat melihat seseorang dengan tubuh ideal di Hp-nya sehingga melakukan evaluasi terhadap tubuhnya dan perubahan-perubahan bentuk tubuh yang dialaminya saat ini. Ibu mengatakan merasakan kecemasan karena khawatir mengalami kegemukan sehingga melakukan diet atau menahan diri untuk makan karena takut berat badan bertambah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridwan Setiawan, dkk (2020) tentang "Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita

Premenopause di Kota Bandung”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi rerata pengetahuan 6,09 poin lebih tinggi, rerata efikasi diri 3,05 poin lebih tinggi, dan rerata stres terjadi penurunan 1,23 poin dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penggunaan audio-visual dan booklet sebagai media edukasi berhubungan dengan meningkatnya pengetahuan mengenai premenopause dan efikasi diri, serta efektif menurunkan stres wanita premenopause di Kota Bandung ( $p < 0,05$ ).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar penggunaan media sosial pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat adalah rutin sebanyak 19 orang (54,3%)
2. Sebagian besar tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat adalah cemas sedang sebanyak 17 orang (48,6%),
3. Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan menopause pada perempuan premenopause di PKM Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat, dengan hasil uji analisa Chi Square di dapatkan hasil nilai  $p$  value  $0,004 < 0,05$

## SARAN

Diharapkan bagi masyarakat khususnya perempuan premenopause dapat menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak memberikan dampak negatif untuk diri sendiri dan lingkungan terdekat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astikasari, N. D., dkk. 2019. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang*. For Quality in Women's Health.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Atikah Proverawati, MPH. 2017. *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta: Muha Medika.

Chrisnina., Wahyu, E., Dewa, A., & Akhmat, R. 2014. *Yoga Sebagai Terapi Komplementer*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Elliot, E. 2013. *Yoga for older adults*. <https://www.dementiability.com/>. Diakses 20 September 2022.

Hawari, Dadang. 2013. *Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : FK UI

Kartini. 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause. *Health Information Jurnal Penelitian*.

Keliat, B.A. 2015. *Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa*. EGC. Jakarta.

Kozier. 2014. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik*. vol 2. Edisi 7. Jakarta: EGC.

Narulita, E., dkk. 2019. *Kontrasepsi Hormonal : Jenis, Fisiologi, dan Pengaruhnya bagi Rahim*. Jember: UPT Penerbitan Universitas Jember.

Notoadmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Maramis. W.F. 2015. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press: Surabaya

Marettih, A. K. 2018. Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Perempuan Agama dan Jender*

Potter, P.A. & Perry. 2014. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik*. Ed. 4. Jakarta: EGC.

Pratignyo, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Pustaka Bunda.

Rahmawati, W. H., & Naryoso, A. (2019). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Intensitas Komunikasi Orang Tua Anak Terkait Kegiatan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pedesaan. *Interaksi Online*, 7(4), 1-11.

Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. 2016. Kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause.

*Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 226-230.

Sarafino, E. P. 2014. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 6th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sari, Alfie. 2016. Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5 (2), pp. 110-237

Saputra, D.R.B. 2016. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 6 No. 2*.

Setyo Utami, 2020. Senam Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 6 (2) (2020). ISSN 2252-6528.

Suparni, I. E., 2016. *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.

Supratmanto, Danang dkk. 2018. Pengaruh senam aerobik dan yoga terhadap rasio lingkaran pinggang panggul dan tingkat depresi pada wanita primenopause. *Jurnal Keolahragaan*, 6 (2), 2018, 172-183. ISSN 2339-0662 (print), ISSN 2461-0259 (online).

Stuart, 2015. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta; EGC.

Stuart, G.W. 2014. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih bahasa. Ramona P. Kapoh, Egi Komara Yudha, edisi bahasa Indonesia, Pamilih Eko Karyuni. Ed. 5. Jakarta: EGC

Yusuf, A. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika

Zaitun, dkk. 2020. *Penerapan daalam Menghadapi Menopause pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie*. Pengabdian Masyarakat.