

HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-50 TAHUN DENGAN KECEMASAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI KLINIK PRATAMA ADVENT BANDUNG

Anita¹⁾ Nur Cahyani Ari Lestari²⁾ Intan Arum Anjarwati³⁾

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: anitaliu1975@gmail.com

ABSTRAK

Premenopause atau masa menjelang menopause adalah suatu keadaan dimana terjadi keadaan perubahan fisik dan psikologis yang dirasakan oleh wanita, selama 4-5 tahun sebelum memasuki usia menopause. Masalah yang timbul akibat premenopause disebut dengan *syndrome premenopause*. Gejala *syndrome premenopause* meliputi *hot flushes* (rasa panas yang menjalar dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, *insomnia* (sulit tidur), depresi (rasa cemas), *fatigue* (mudah lelah), penurunan libido, *dyspareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan *incontinence urinary* (beser). Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Klinik Pratama Advent Bandung. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Survey Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah wanita premenopause usia 40-50 tahun yang berjumlah sekitar 36 orang. Sampel sebanyak 36 orang. Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Hasil penelitian diketahui bahwa Sebagian besar responden pada usia 40 tahun yaitu sebanyak 20 orang (55,6%), Sebagian besar responden mengalami perubahan fisik banyak yaitu sebanyak 19 orang (52,8%), Hampir setengah responden memiliki cemas berat yaitu sebanyak 15 orang (41,7%), Ada hubungan antara perubahan fisik wanita premenopause usia 40-50 tahun dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Klinik Pratama Advent Bandung dengan hasil p value 0,006.

Kata Kunci: Perubahan Fisik, Tingkat Kecemasan, Menopause

ABSTRACT

Premenopause, or the period leading up to menopause, is a condition characterized by physical and psychological changes experienced by women during the 4-5 years before entering menopause. Problems arising from premenopause are referred to as premenopause syndrome. Symptoms of premenopause syndrome include hot flushes (a sensation of heat spreading from the chest to the face), night sweats, vaginal dryness, memory decline, insomnia, depression (anxiety), fatigue, decreased libido, dyspareunia (pain during sexual intercourse), and urinary incontinence. The objective of this study is to determine the relationship between physical changes and anxiety in women facing menopause at Klinik Pratama Advent Bandung. The type of research used is Analytical Survey with a cross-sectional approach. The population in this study is premenopausal women aged 40-50 years, totaling approximately 36 individuals. The sample consists of 36 individuals. The sampling technique used is total sampling. The results of the study revealed that the majority of respondents were aged 40 years, totaling 20 individuals (55.6%). The majority of respondents experienced significant physical changes, totaling 19 individuals (52.8%). Nearly half of the respondents had severe anxiety, totaling 15 individuals (41.7%). There is a relationship between physical changes in premenopausal women aged 40-50 years and anxiety in facing menopause at Klinik Pratama Advent Bandung, with a p-value of 0.006.

Keywords: Anxiety, Interest, IUD Contraception

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan dari segi fisik, mental, dan sosial yang sejahtera bersifat utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang

berhubungan dengan sistem reproduksi. 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, 2015).

Premenopause atau masa menjelang menopause adalah suatu keadaan dimana terjadi keadaan perubahan fisik dan psikologis yang dirasakan oleh wanita, selama 4-5 tahun sebelum memasuki usia menopause. Menopause dan ketuaan bukanlah mitos. Keduanya merupakan kenyataan pengalaman perempuan. Dengan kenyataan tersebut, apakah penuh penderitaan atau tidak, tergantung dari bagaimana perasaan perempuan mengenai dirinya sendiri. Menopause juga bukanlah peristiwa dan kejadian secara mendadak dan merupakan proses yang alamiah (Arisman, 2017).

Masalah yang timbul akibat premenopause disebut dengan *syndrome premenopause*. Gejala *syndrome premenopause* meliputi *hot flushes* (rasa panas yang menjalar dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, *insomnia* (sulit tidur), depresi (rasa cemas), *fatigue* (mudah lelah), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan *incontinence urinary* (beser) (Proverawati, 2015). *Syndrome premenopause* dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia. Sekitar 70-80% dialami oleh wanita di Eropa, 60% pada wanita di Amerika, 57% pada wanita di Malaysia, 18% pada wanita di Cina dan 10% pada wanita di Jepang dan Indonesia (Proverawati, 2015).

Sebagian wanita beranggapan, menopause akan menimbulkan kecemasan dan kerisauan. Hal ini akan menjadi tekanan dan makin memberatkan bila wanita tersebut berpikiran negative dan tidak mendapatkan dukungan yang tepat dari orang terdekat. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan saat menghadapi menopause yaitu kehidupan secara sosial, kebiasaan lingkungan, ekonomi, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan gaya hidup (Wibowo, 2020)

Wanita berusia 40-50 tahun akan mengalami gejala menopause, termasuk perubahan fisik berupa haid yang tidak teratur disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron. Hal ini sangat berpengaruh terhadap fungsi sistem saraf pusat, seperti suasana hati yang menyebabkan kecemasan, lekas marah dan mudah mengalami depresi. Sehingga ada hubungan relevan antara perubahan fisik dan kecemasan yang terjadi pada perempuan menopause (Yanti et al., 2022).

Penelitian yang dilaksanakan Desmita (2017), memperlihatkan perubahan fisik yang dialami oleh wanita yang mengalami masa menopause memiliki hubungan dengan perubahan psikologisnya. Penelitian lain dari Fintari (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik pada wanita menopause juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap perubahan psikologisnya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Advent kota Bandung, pada 10 orang wanita menopause, dengan memberikan pertanyaan mengenai keluhan yang biasa dirasakan pada saat menghadapi masa menopause yang diambil dari buku Proverawati, 2015, dengan keluhan menopause kurang baik secara fisik maupun psikologis yang mereka alami didapatkan hasil yaitu: gejala hot flushes (60%), jantung berdebar (60%), masalah tidur (40%), perasaan tertekan (40%), mudah marah (60%), rasa resah (70%), Akibat dari perubahan fisik tersebut ibu menjadi merasa cemas dan tidak siap menghadapi masa menopause.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analitik dengan pendekatan penelitian *cross sectional*. Dimana terdiri dari variabel dependen (Perubahan fisik), dan variabel independen (kecemasan wanita dalam menghadapi menopause). Penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling menggunakan *Total Sampling*. *Total sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi yaitu sebanyak 36 akseptor yang berkunjung ke Klinik Pratama Advent Tamansari.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar kuisioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) untuk menilai kecemasan dan Kuesioner perubahan fisik.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden

| Karakteristik | Jumlah | Persentase (%) |
|----------------------------|--------|----------------|
| Usia | | |
| 40 Tahun | 20 | 55,6 |
| 41 – 50 Tahun | 16 | 44,4 |
| Pekerjaan | | |
| Ibu Rumah Tangga | 6 | 16,7 |
| Pegawai Negeri | 10 | 27,8 |
| Pegawai Swasta | 15 | 41,7 |
| Wiraswasta | 5 | 13,9 |
| Perkawinan | | |
| Menikah | 21 | 58,3 |
| Janda Bercerai | 8 | 22,2 |
| Janda di Tinggal Meninggal | 7 | 19,4 |
| N= 36 | | |

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan sebagian besar usia responden pada usia 40 tahun yaitu sebanyak 20 orang (55,6%) dan 16 orang (44,4%) memiliki usia antara 41-50 tahun. Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa hampir setengah responden adalah pegawai swasta yaitu sebanyak 15 orang (41,7%), diikuti oleh Pegawai Negeri 10 orang (27,8%) Ibu rumah tangga 6 orang (16,7%) dan 5 orang (13,9%) wiraswasta. Hasil data karakteristik perkawinan sebagian besar ibu adalah menikah yaitu sebanyak 21 orang (58,3%), janda bercerai 8 orang (22,2%) dan janda di tinggal meninggal 7 orang (19,4%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik wanita premenopause usia 40-50 tahun di Klinik Pratama Advent Bandung

| Perubahan Fisik | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|-----------------|---------------|----------------|
| Sedikit <8 | 17 | 47,2 |
| Banyak ≥8 | 19 | 52,8 |
| Jumlah | 36 | 100 |

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu premenopause mengalami perubahan fisik yang banyak yaitu sebanyak 19 orang (52,8%), selanjutnya hampir setengah ibu premenopause mengalami perubahan fisik sedikit yaitu sebanyak 17 orang (47,2%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause usia 40-50 tahun di Klinik Pratama Advent Tamansari Tahun 2024

| Kecemasan | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Tidak Cemas | 2 | 5,6 |
| Cemas Ringan | 7 | 19,4 |
| Cemas Sedang | 12 | 33,3 |
| Cemas Berat | 15 | 41,7 |
| Jumlah | 36 | 100 |

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil bahwa sebagian kecil ibu premenopause tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 2 orang (5,6%), selanjutnya sebagian kecil juga ibu mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 7 orang (19,4%), dan hampir setengah mengalami cemas sedang yaitu sebanyak 12 orang (33,3%) dan cemas berat yaitu sebanyak 15 orang (41,70%).

Tabel 4
Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Ibu Premenopause Usia 40-50 Tahun di Klinik Pratama Advent Tamansari Tahun 2024

| Perubahan Fisik | Kecemasan | | | | | | | | Jumlah | p-value | |
|-----------------|-------------|------|--------------|------|--------------|------|-------------|------|--------|---------|-------|
| | Tidak Cemas | | Cemas Ringan | | Cemas Sedang | | Cemas Berat | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | | | |
| Sedikit | 2 | 11,8 | 6 | 35,3 | 4 | 23,5 | 5 | 29,4 | 17 | 100% | 0,006 |
| Banyak | 0 | 0,0 | 1 | 5,2 | 8 | 42,1 | 10 | 52,7 | 19 | 100% | |

Berdasarkan tabel 4. diatas didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu yang memiliki perubahan fisik banyak mengalami kecemasan berat yaitu sebesar 52,7%, dan hampir setengah ibu yang mengalami perubahan fisik sedikit mengalami cemas ringan yaitu 35,3%.

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *Chi Square*, didapatkan hasil p-value 0,006, yang berarti H_0 diterima ($p \text{ value} < 0,05$), dengan kata lain bahwa terdapat hubungan antara perubahan fisik wanita premenopause usia 40-50 tahun dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Klinik Pratama Advent Bandung.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Diketahui umur menunjukkan kondisi kesehatan seseorang yang akan mempengaruhi kebutuhan akses layanan kesehatan, Berdasarkan hasil menunjukkan sebagian besar usia responden pada usia 40 tahun yaitu sebanyak 20 orang (55,6%).

Premenopause adalah fase terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Fase ini timbul ditandai dengan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, perdarahan menstruasi memanjang, jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak, dan adanya rasa nyeri saat menstruasi (Agustiawati, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraeni et al. (2022) menyatakan bahwa Wanita yang mendekati usia tua seringkali mengkhawatirkan proses kognitif, seperti kerutan tua dan indah, yang membuat orang takut akan menopause. Hal ini dapat menimbulkan stres yang berujung pada kecemasan jika Anda tidak mampu beradaptasi.

Selain itu dari hasil karakteristik pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar ibu adalah pekerja, baik pekerja swasta ataupun negeri, pegawai swasta yaitu sebanyak 15 orang (41,7%), diikuti oleh Pegawai Negeri 10 orang (27,8%) Ibu rumah tangga 6 orang (16,7%) dan 5 orang (13,9%) wiraswasta.

Faktor pekerjaan akan mempengaruhi perilaku setiap individu khususnya wanita, dimana wanita yang bekerja pada umumnya mempunyai cara berfikir merasa lebih aman karena pekerjaannya dan mempunyai kepercayaan diri terhadap diri sendiri dan kemampuannya. Menurut Yuliasuti (2022), dapat dikatakan bahwa yang dimaksud kesiapan adalah kecenderungan seseorang merespon suatu kejadian apabila dihadapkan pada suatu kejadian.

Berdasarkan penelitian Andini & Trisetiyaningsih (2021) mengungkapkan bahwa 58,6% wanita tidak bekerja memiliki kesiapan cukup dan 27,6% memiliki kesiapan kurang. Sedangkan pada wanita yang bekerja, 60% memiliki kesiapan cukup dan 32,1% memiliki kesiapan baik. Pada wanita yang bekerja memiliki kesiapan yang lebih baik dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja.

Seorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial di luar rumah akan lebih banyak mendapat informasi baik misalnya dari teman bekerja atau teman dalam aktivitas sosial. Menurut Prilhi dkk (2021) pekerjaan tidak berpengaruh terhadap kecemasan, wanita akan dapat menemukan informasi dari media manapun dan juga dari lingkup pertemanan yang memabantu wanita dalam mengurangi rasa cemas saat menghadapi masa menopause.

Hasil data karakteristik perkawinan sebagian besar ibu adalah menikah yaitu sebanyak 21 orang (58,3%), janda bercerai 8 orang (22,2%) dan janda di tinggal meninggal 7 orang (19,4%).

Berdasarkan status perkawinan, wanita yang tidak menikah dinilai lebih berisiko untuk mendapati menopause dalam waktu lebih awal. Begitu juga jika wanita tersebut berstatus sebagai janda. Kondisi ini dimungkinkan berhubungan dengan pengalaman psikis yang terjadi pada seorang wanita yang hidup tanpa atau tidak lagi dengan pasangannya (Nugroho, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Daniel, dkk (2019) dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Menopause yang menyatakan bahwa status perkawinan berhubungan dengan menopause. Keadaan wanita yang tidak menikah diduga akan mengalami masa menopause lebih muda atau lebih cepat dibanding wanita yang telah menikah.

Faktor-faktor kecemasan menopause yaitu perubahan fisik, pendidikan, umur, pengetahuan, dukungan keluarga, status ekonomi, jumlah anak, usia menarche, respon perilaku, kognitif dan afektif (Sari, 2020). Perubahan fisik, psikologis seperti hot fluss (rasa panas) pada wajah, leher, dan dada, berkeringan di malam hari, berdebar-debar atau detak jantung meningkat atau mengencang, susah tidur, sakit kepala, keinginan buang air kecil lebih sering dan mudah lupa merupakan tanda dan gejala pada menopause yang dapat menyebabkan kecemasan pada menopause.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2021) mengungkapkan bahwa tanda dan gejala yang dihadapi oleh wanita menjelang masa menopause diantaranya adalah menstruasi menjadi tidak teratur, rasa panas yang tiba-tiba muncul dan mengeluarkan keringat berlebihan sehingga membuat wanita menjadi insomnia. Selain itu juga merasakan kelelahan, badan terasa pegal di bagian pinggang, punggung, dan bengkak pada bagian kaki. Kemudian saat mereka melakukan hubungan seksual dengan pasangannya, si wanita merasakan sakit dan nyeri dan merasa kesat di bagian kewanitaannya.

2. Perubahan Fisik Wanita Premenopause Usia 40-50 Tahun di Klinik Pratama Advent Bandung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu premenopause mengalami perubahan fisik yang banyak yaitu sebanyak 19 orang (52,8%), selanjutnya hampir setengah ibu premenopause mengalami perubahan fisik sedikit yaitu sebanyak 17 orang (47,2%).

Premenopause menimpa wanita mulai mengalami gejala pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun dan pada masa ini terjadi ketidakteraturan haid. Masalah yang timbul akibat premenopause ini disebut dengan syndrome premenopause meliputi adanya semburan panas dari dada hingga wajah (*hot flushes*), jantung berdebar-debar, nafsu seks (*libido*) menurun dan beberapa perubahan fisik lainnya (Ramli, 2017). Aspek psikologi yang terjadi pada wanita yang mengalami premenopause amat berperan penting dalam kehidupan sosialnya dan tidak dapat dipisahkan. Gejala dan tanda psikologis dari sindrom premenopause adalah daya ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi. Beberapa wanita yang memasuki masa premenopause menyambutnya dengan biasa mereka menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus hidupnya, banyak juga wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya premenopause mereka akan menjadi cemas (Nasution, 2020).

Perubahan fisik pada wanita menopause berpengaruh terhadap kesiapannya dalam menghadapi menopause. Semakin wanita berat menghadapi perubahan maka akan semakin tidak siap bagi wanita untuk menghadapinya. Ketika seorang wanita memasuki masa menopause alangkah baiknya selalu memiliki pikiran yang positif. Keadaan siap dan tidak siap pada wanita yang mengalami menopause berpengaruh terhadap cara wanita memberikan penilaian terhadap menopause itu sendiri (Linda & Yetti R, 2019).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al., (2022) tentang hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Desa Pupua. Hasil penelitian didapatkan sejumlah besar responden mengalami perubahan fisik kategori sedang sebanyak 38 orang (46,3%), wanita berusia 40-50 tahun akan mengalami tanda dan gejala menopause, termasuk perubahan fisik berupa haid yang tidak teratur akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron.

Menurut asumsi peneliti, perubahan fisik yang terjadi pada wanita premenopause dikarenakan perubahan dari hormon di dalam tubuh setiap individu. Kemudian tingkat perubahan fisik yang terjadi akan mempengaruhi penyesuaian diri, seperti sikap. Sikap yang akan menerima atau tidak nya perubahan yang terjadi. Sikap yang terjadi ialah ibu tidak sulit menyesuaikan diri dengan adanya perubahan baik di diri sendiri maupun dilingkungan keluarga dan sekitar guna terciptanya hubungan yang tetap selaras dan bahagia.

3. Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause usia 40-50 tahun di Klinik Pratama Advent Tamansari Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu premenopause paling banyak mengalami cemas berat yaitu sebanyak 12 orang (33,3%) dan cemas berat yaitu sebanyak 15 orang (41,70%).

Kondisi ini dapat mempengaruhi pemikiran dan emosi ibu sehingga membuat kehidupan ibu menjadi terganggu dimana timbul adanya rasa tidak nyaman atau takut atau mungkin mengakibatkan stres atau bahkan depresi (Yazia & Hamdayani, 2020). Dalam usia 45-50 tahun, secara fisiologis tubuh seorang wanita mengalami penurunan hormon estrogen yang dapat mempengaruhi fungsi sistem saraf

pusat, khususnya suasana hati, sehingga menimbulkan kecemasan, lekas marah dan mudah mengalami depresi (Yanti et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana (2021) bahwa sebagian besar perempuan usia premenopause di Desa Banyuajuh Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan mengalami kecemasan berat. Hal ini disebabkan karena ketidaksiapan wanita dalam menghadapi masa menopause. Sebaliknya, perempuan yang mengalami kecemasan ringan disebabkan karena mereka menerima kondisi menopause yang wajar justru akan dialami oleh seluruh perempuan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wibowo & Nadhilah (2020) menunjukkan bahwa sebagian kecil dari jumlah responden tidak mengalami kecemasan (12,1%), sebagian kecil dari jumlah responden yang mengalami kecemasan ringan (25,3%), hampir setengah dari jumlah responden yang mengalami kecemasan sedang (42,9%), sebagian kecil dari jumlah responden yang mengalami kecemasan berat (15,4%), dan sebagian kecil juga mengalami kecemasan berat sekali (4,4%). Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, pendidikan, dan pekerjaan. Faktor usia muda lebih mudah mengalami stres dari pada usia tua. Semakin cukup umur tingkat kematangan seseorang akan lebih meningkat dan berfikir, maka akan lebih mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi termasuk didalam hal mengantisipasi kecemasan dibandingkan mereka yang lebih muda. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwa yang di tunjukkan dengan hasil pengelompokan umur responden yang berumur (Sundeen, 2015).

Adapun asumsi peneliti bahwa kecemasan yang dihadapi oleh wanita perimenopause disebabkan karena kekhawatiran wanita dalam menghadapi perubahan fisik yang mengalami penurunan.

4. Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Ibu Premenopause Usia 40-50 Tahun di Klinik Pratama Advent Tamansari Tahun 2024

Sebagian besar ibu yang memiliki perubahan fisik banyak mengalami kecemasan berat yaitu sebesar 52,7%, dan hampir setengah ibu yang mengalami perubahan fisik sedikit mengalami cemas ringan yaitu 35,3%. Hasil analisis menggunakan *Chi Square*, didapatkan hasil p-value 0,006, dengan kata lain bahwa terdapat hubungan antara perubahan fisik wanita premenopause usia 40-50 tahun dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Klinik Pratama Advent Bandung.

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menghadapi kehidupan. Untuk itu penting bagi seorang wanita selalu berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya bisa muncul jika keluhan yang muncul jika diimbangi dengan informasi tentang perubahan fisik wanita sehingga wanita lebih siap baik secara fisik, mental, dan spiritual (Atik, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perubahan fisik ibu premenopause usia 40-50 tahun dengan kecemasan dalam menghadapi menopause. Hal ini mengindikasikan bahwa pada tahap perubahan fisik wanita mengalami perubahan suasana hati yang dapat memicu kecemasan terhadap dirinya. Sejalan dengan itu, Sudrajat dalam Desmita (2017) mengungkapkan bahwa sudah menjadi kenyataan yang wajar bahwa setiap perubahan hidup memberi dampak pada kondisi psikologis, maka perubahan yang menurun pada wanita seperti berhentinya haid, dan hilangnya kemampuan melahirkan anak mengakibatkan kegelisahan. Bila wanita dapat menghadapi masa ini dengan tenang, mereka akan tetap bahagia dalam hidupnya. Sebaliknya jika wanita menjadi cemas takut kehilangan daya tarik fisik serta tertekan dengan keadaannya, maka hal tersebut justru akan memberi dampak negatif terhadap psikisnya, keadaan emosi menjadi guncang dan tidak stabil sehingga wanita menjadi mudah marah, mudah tersinggung dan mudah pula merasa sedih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nainggolan dan Iliwandi (2023), yang berjudul "Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik pada Wanita Premenopause" dari uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Kecemasan menghadapi menopause merupakan perasaan gelisah dan khawatir terhadap perubahan fisik, sosial maupun seksual. Perubahan fisik yang terjadi di masa menopause dapat mengakibatkan munculnya perasaan tidak berharga sehingga muncul perasaan khawatir akan ditinggalkan oleh orang yang dicintainya. Seorang wanita yang memiliki sikap positif tentang menopause maka mereka akan menganggap bahwa kondisi ini merupakan bagian daripada siklus kehidupannya. Oleh sebab itu, wanita ini akan menghadapi hal tersebut biasa saja dan akan memudahkan mereka untuk beribadah dan menjalankan tugas seorang ibu (Jannah, 2020).

Kecemasan wanita premenopause muncul saat wanita merasakan ada perubahan pada tubuhnya dan mereka tidak memahami khususnya mengenai premenopause sehingga nantinya mereka beranggapan perubahan yang muncul dikarenakan adanya suatu penyakit yang berbahaya. Hal ini menjadi ancaman terhadap integritas fisik yang nantinya membuat si wanitanya mengalami kecemasan yang berdampak pada konsep diri si wanita premenopause (Lolowang, 2022). Selain itu, perubahan fisik yang terjadi dikarenakan menopause dapat membuat para wanita berpendapat bahwa dirinya tidak berarti lagi dalam hidup keluarganya sehingga timbul rasa khawatir akan adanya kemungkinan keluarga tercinta berpaling meninggalkannya (Mukarramah et al., 2022).

Dalam penelitian yang sudah dilakukan responden yang mengalami perubahan fisik sedikit mengalami kecemasan ringan, sedangkan yang mengalami perubahan fisik banyak mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan 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 diikurti dengan masalah kesehatan yang mengganggu seperti kegemukan, susah menahan buang air kecil, turun nya libido dan perubahan lain yang menyebabkan gangguan kesehatan.

Peneliti berasumsi bahwa timbulnya kecemasan disebabkan karena adanya berbagai macam perubahan fisik yang dialami. Seorang wanita yang menjelang menopause sebaiknya selalu berpikiran positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul. Pada penelitian ini tidak semua responden siap menghadapi masa menopause. Kondisi siap dan tidak siap yang dialami perempuan dalam menghadapi dan mengatasi menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaiannya terhadap menopause.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Sebagian besar usia responden pada usia 40 tahun yaitu sebanyak 20 orang (55,6%), sebagian besar responden adalah pegawai swasta yaitu sebanyak 15 orang (41,7%), dan sebagian besar responden adalah menikah yaitu sebanyak 21 orang (58,3%).
2. Sebagian besar responden mengalami perubahan fisik banyak yaitu sebanyak 19 orang (52,8%).
3. Hampir setengah responden memiliki cemas berat yaitu sebanyak 15 orang (41,7%).
4. Ada hubungan antara perubahan fisik wanita premenopause usia 40-50 tahun dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Klinik Pratama Advent Bandung dengan hasil p value 0,006

Saran

1. Bagi responden
Diharapkan ibu perimenopause untuk tenang, tidak terlalu cemas ketika menghadapi masa ini. menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menopause dengan banyak membaca buku tentang menopause atau melalui media informasi lainnya, sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana cara menghadapi menopause, dan melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan apabila mengalami tanda dan gejala perimenopause.
2. Bagi Klinik Pratama Advent Tamansari
Diharapkan agar memberikan penyuluhan premenopause tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menopause untuk menambah pemahaman ibu bagaimana cara menghadapi menopause dan mengurangi keluhan menjelang menopause, dan memberikan KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) bagi pasien yang mengalami perimenopause sehingga tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan.
3. Bagi peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metodologi berbeda serta menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada wanita perimenopause, peneliti juga dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggali informasi dari responden melalui wawancara sehingga dapat menggali lebih mendalam

DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati A. (2015). *Menopause Dan Sindrome Premenopause*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Arisman. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran; EGC
- Wibowo DA, Nadhilah S. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis*. Jurnal Keperawatan Galuh 2 (1) pp. 1-8
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). *Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua*. AMJ (Aesculapius Medical Journal), 1(2), pp. 1–6
- Desmita O. (2017). *Hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Desa Waode Buri Kabupaten Buton Utara Sulawesi Tenggara Tahun 2017*. (Skripsi). Politeknik Kesehatan Kendari
- Fintari, M. (2016). *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara Tahun 2016*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Agustiawati, Sulistiyarningsih SH. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padang Kecamatan Wiong Tahun 2017*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. Vol. 8 (2); 25-31
- Prilhi FSS, Nadapdap TP, Panjaitan IM. (2021). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Wanita Peri Menopause di Kelurahan Karang Berombang Kecamatan Medan Barat Kota Medan Tahun 2020*. Journal of Healthcare Technology and Medicine. Vol 7(1); 236–252.
- Nugroho. (2015). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sari AI. (2020). *Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause*. Jurnal Ilmu Kesehat Indones. Vol 1(2); 143–149.
- Damayanti R. (2021). *Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. (skripsi). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramli K, Khairiyah, Suharni. (2017). *Hubungan Kecemasan dengan Perubahan Degeneratif Fisik Wanita Premenopause di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjai*. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Vol 4 (1); 74-79
- Nasution BH, Pakpahan JES. (2020). *Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Menopause*. Jurnal Keperawatan Flora, Vo;.13(1); 9–13.
- Linda, Yetti RE. (2019). *Hubungan Perubahan Fisik dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo*. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, Vol.2(1); 33–40
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). *Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua*. AMJ (Aesculapius Medical Journal), 1(2), pp. 1–6.
- Yazia V, Hamdayani D. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa, Vol 2(2); 53–68
- Diana AN. (2021). *Analisis Faktor Kesiapan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause*. Jurnal Ilmiah Obsgin, Vol. 13(1); 24–29
- Sundeen & Stuart. (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Atik K. (2016). *Pembelajaran Menopause dalam Penerapan Prosedur Menopause*. Bandung: Rakasa
- Jannah R. (2020). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Menopause pada Wanita Premenopause di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh*. (Skripsi). In Program Studi Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- Mukarramah A, Ichwansyah F, Amin G. (2022). *Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu pada Masa Menopause di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie*. Journal of Health and Medical Science. Vol.1(3); 272– 279
- Nainggolan SS, Iliwandi J. (2023). *Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik pada Wanita Perimenopause*. Jurnal ‘Aisyiyah Medika. Vol. 8 (2); 109-120