Faktor yang Berpengaruh terhadap Skor Kecemasan pada Wanita Menopause

Septiyani Muniroh dan **Mahmudah**
Departemen Biostatistika dan Kependudukan FKM UNAIR
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
Alamat korespondensi:
Mahmudah
E-mail: mahmudah@fkm.unair.ac.id
Departemen Biostatistika dan Kependudukan FKM UNAIR
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
Kampus C Unair Mulyorejo Surabaya 60115

ABSTRACT

Menopause is a natural phase of a woman by the cessation of the getting period cycle and signal the end of fertility. Many changes experienced by women who are entering a getting period, are physical and non physical changes such as changes in social, emotional and psychological changes. Various changes in the face of menopause will cause anxiety. This analytical research aims to look at some of the factors that influence anxiety score in menopause woman in Kelurahan Sekardangan. The research uses the design cross sectional. The data collection process was conducted using questionnaires. The sample of this research that is some women 45–55 years old. The results of analysis is using linear regression showed that the factors affect significantly to anaxiety score in menopause women is the knowledge with significantly (p = 0.021) and support of family (p = 0.000), life style didn't effect on anxiety in menopause woman with significantly (p = 0.507). Based of the results it can be concluded that there is knowledge and family support may affect anxiety score in menopause woman which is expected for the relevant agencies to conduct educational and counseling about reproductive to make menopause women can equip with information about menopause, and socialize with make design pamphlet or poster about family important of both husband and son to give support material and non material to family who menopause.

Keywords*: menopause, anxiety score, knowledge, support of family, life style*

ABSTRAK

Menopause merupakan fase natural yang dialami wanita berupa berhentinya siklus menstruasi dan merupakan akhir dari masa subur. Berbagai perubahan dalam masa menopause dapat menimbulkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada wanita menopause di Kelurahan Sekardangan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Sampel penelitian ini adalah wanita usia 45–55 tahun. Hasil analisis menggunakan regresi linier menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan wanita menopause adalah pengetahuan dengan signifikansi (p = 0,021) dan dukungan keluarga (P = 0,000), gaya hidup tidak berpengaruh pada tingkat kecemasan wanita menopause (p = 0,507). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga memengaruhi tingkat kecemasan wanita menopause. Pendidikan dan konseling tentang reproduksi relevan dilakukan agar wanita menopause dapat memiliki informasi yang cukup. Selain itu sosialisasi melalui pamphlet atau poster tentang pentingnya keluarga dalam memberikan dukungan bagi wanita menopause.

Kata kunci: menopause, tingkat kecemasan, pengetahuan, dukungan keluarga, gaya hidup

PENDAHULUAN

Manusia selalu mengalami perubahan semenjak terjadinya proses kelahiran hingga kematian. Pada permulaan hidup manusia, perubahan akan menuju arah pertumbuhan dan perkembangan sedangkan pada akhirnya, perubahan akan menuju arah kemunduran yang ditutup dengan kematian. Setelah proses kelahiran berlangsung, kehidupan seorang wanita mengalami berbagai tahapan, diantaranya yaitu: masa kanak-kanak, masa reproduksi dan masa klimakterium. Masa klimakterium pada seorang

wanita rata-rata terjadi pada usia 45–55 tahun. Istilah klimakterium jarang digunakan bagi wanita maupun tenaga kesehatan profesional. Mereka lebih sering menggunakan istilah menopause (Andrews, 2009).

Jumlah wanita menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Depkes RI (2005), memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan usia rata-rata 49 tahun yang mengalami menopause.

Menopause merupakan suatu keadaan untuk menggambarkan fase seorang wanita telah berhenti menstruasi dan menandakan berakhirnya kesuburan. Menurut Andrews (2009), selain menandakan berakhirnya kesuburan dan menstruasi, sering kali muncul gejala menopause akut dan kecemasan akan pengaruh jangka panjang. Dapat juga timbul penyakit kardiovaskular serta osteoporosis. Banyak perubahan yang dialami oleh wanita yang sedang memasuki masa menopause. Baik perubahan fisik maupun non fisik seperti perubahan sosial, emosi serta psikologi.

Berbagai perubahan dalam menghadapi menopause akan menimbulkan perasaan cemas. Fase seorang wanita telah berhenti menstruasi menandai bahwa wanita sudah tidak dapat melahirkan anak. Akibatnya timbul perasaan tidak berharga, tidak berarti menjadi seorang wanita serta timbul kekhawatiran akan adanya kemungkinan bahwa orang yang dicintai yaitu suami akan berpaling dan meninggalkan dirinya. Perasaan inilah yang sering dirasakan seorang wanita ketika berada dalam fase menopause sehingga sering menimbulkan kecemasan.

Menurut Aprillia (2007), perasaan cemas terjadi pada beberapa wanita saat memasuki masa menopause. Terdapat dua faktor yang memengaruhi kecemasan wanita menopause yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi: dukungan sosial suami, karakteristik sosial budaya, dan gaya hidup, sedangkan faktor internal meliputi: pengetahuan dan sikap terhadap perubahan yang terjadi pada masa menopause.

Berbagai perubahan dan keluhan yang terjadi pada wanita menopause tidak menyebabkan kematian namun, dampak dari perubahan dan keluhan pada wanita menopause dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaaan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup. Kondisi yang demikian tentunya memerlukan suatu penanganan yang tepat supaya wanita siap untuk menghadapi keluhan menopause karena pada kurun waktu usia 40–65 tahun banyak wanita yang mencapai puncak prestasi karirnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis beberapa faktor yang berpengaruh terhadap skor kecemasan pada wanita menopause di Kelurahan Sekardangan, Kecamatan Sidoarjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat observasional. Hal ini dikarenakan cara pengambilan data dilakukan tanpa memberikan perlakuan pada sampel penelitian. Berdasarkan waktunya termasuk penelitian *cross sectional* karena pengambilan data dilakukan pada waktu tertentu dan pada satu saat tertentu.

Populasi pada penelitian ini yaitu semua wanita yang berusia 45–55 tahun yang sudah memasuki masa menopause pada tahun 2013 di Kelurahan Sekardangan, Kecamatan Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus:

$$n = \frac{N.Z^2.p.(1-p)}{d^2\,(N-1) + Z^2.p\,(1-p)}$$

$$n = \frac{258{,}34}{3{,}6404} = 70{,}96 \approx 71$$

Keterangan:
n = Jumlah sampel
N = Jumlah populasi
Z = Nilai standar normal dengan menggunakan α = 5% Z (1–1/2α): 0,05 maka Z: 1,96
p = Nilai proporsi 0,5
d = Besarnya penyimpangan/tingkat kesalahan yang masih bisa ditolerir sebesar 0,1

Berdasarkan hasil perhitungan, maka besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 71 wanita menopause usia 45–55 tahun. Cara penentuan dan pengambilan sampel pada penelitian ini

menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel dari penelitian ini terdiri dari variabel tergantung berupa skor kecemasan, sedangkan variabel bebas meliputi pengetahuan, dukungan sosial keluarga serta gaya hidup.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan dari hasil kuesioner responden dan data sekunder dikumpulkan dari instansi yang berhubungan dengan penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik regresi linear ganda.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden berusia 50–55 tahun (77,45%), menstruasi pada usia 12 tahun (42,30%), pendidikan terakhir yaitu SMA (45%), tidak bekerja (66,20), mempunyai penghasilan rata-rata per bulan 1–2 juta (60,60%), memiliki anak sebanyak 3–5 anak (53,52%) dan berstatus janda (53,50%).

Tabel distribusi frekuensi pengetahuan responden di Kelurahan Sekardangan, Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2013 dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 37 orang (52,11%) dan sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan yang kurang baik yaitu sebanyak masing 9 orang (12,68%).

Dukungan Sosial Keluarga

Tabel distribusi frekuensi dukungan keluarga responden di Kelurahan Sekardangan, Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2013 dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan responden

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik (≥ 57%)	37	52,11
Cukup (31–56%)	25	35,21
Kurang (< 31%)	9	12,68
Total	71	100,00

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga yang baik yaitu sebanyak 35 orang (49,29%) dan sebagian kecil responden yang memiliki dukungan keluarga yang kurang baik yaitu sebanyak 2 orang (2,83%).

Gaya hidup

Tabel distribusi frekuensi gaya hidup responden di Kelurahan Sekardangan, Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2013 dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang baik yaitu sebanyak 37 orang (52,11%) dan sebagian kecil responden yang memiliki gaya hidup kurang baik yaitu sebanyak 5 orang (7,04%).

Skor kecemasan

Tabel distribusi frekuensi skor kecemasan responden di Kelurahan Sekardangan, Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2013 dapat dilihat pada Tabel 4.

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden mendapatkan skor kecemasan (15–31) yang berarti bahwa responden mengalami skor kecemasan ringan yaitu sebanyak 36 orang (50,70%) dan sebagian kecil responden mendapatkan skor kecemasan (> 31) yang berarti responden mengalami skor kecemasan berat yaitu sebanyak 3 orang (4,23%).

Faktor yang memengaruhi kecemasan pada wanita menopause

Pengaruh variabel pengetahuan, dukungan sosial keluarga dan gaya hidup terhadap skor kecemasan pada wanita menopause dianalisis menggunakan uji statistik regresi linear ganda.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dukungan sosial keluarga responden

Dukungan Sosial Keluarga	Frekuensi	%
Baik (> 31)	35	49,29
Cukup (13–30)	34	47,88
Kurang (< 13)	2	2,83
Total	71	100,00

Variabel independen dikatakan berpengaruh terhadap variabel dependen bila didapatkan signifikansi < α (5%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai signifikansi variabel pengetahuan yaitu (P = 0,021), dukungan sosial keluarga (P = 0,000) dan gaya hidup (P = 0,507). Dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel independen yang berpengaruh terhadap variabel dependen (skor kecemasan) yaitu pengetahuan dan dukungan sosial keluarga, sedangkan variabel gaya hidup tidak berpengaruh terhadap skor kecemasan pada wanita menopause.

PEMBAHASAN

Pengetahuan, dukungan sosial keluarga, gaya hidup dan skor kecemasan pada wanita menopause

Hasil distribusi pengetahuan diketahui bahwa sebagian besar (52,11%) responden mempunyai pengetahuan yang baik. Pengetahuan yang baik tentang menopause dapat diperoleh dari orang lain, media massa maupun media elektronik. Menurut Kasdu (2002), setiap wanita yang sedang memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa menopause dengan lebih tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan. Tidak semua wanita mengetahui risiko dan cara sehat dalam menghadapi menopause dan seandainya wanita tersebut menyiapkan diri dan mempunyai pengetahuan akan hal itu, maka yang dirasakan adalah masa menopause bukan lagi sesuatu yang harus ditakuti dan dicemaskan oleh wanita.

Tabel 3. Distribusi frekuensi gaya hidup responden

Gaya Hidup	Frekuensi	%
Baik (≥ 20)	37	52,11
Cukup (10–19)	29	40,85
Kurang (< 10)	5	7,04
Total	71	100,00

Tabel 4. Distribusi frekuensi skor kecemasan responden

Skor Kecemasan	Frekuensi	(%)
Tidak cemas (< 15)	37	52,11
Cemas ringan (15–31)	29	40,85
Cemas berat (> 31)	5	7,04
Total	71	100,00

Dukungan keluarga yang diberikan merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap seseorang yang menghadapi masalah. Keluarga kecil terdiri dari suami, istri dan anak. Hasil distribusi dukungan keluarga responden diketahui bahwa sebagian besar (49,29%) responden memiliki dukungan keluarga yang baik. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden di Kelurahan Sekardangan sudah mendapatkan dukungan keluarga yang baik berupa dukungan informatif, dukungan emosional, dukungan penghargaan dan dukungan instrumental yang diterima baik dari suami maupun anak. Dukungan keluarga yang baik akan sangat dibutuhkan bagi wanita dalam mengatasi kecemasan menghadapi menopause. Dukungan keluarga yang dimaksud yaitu seberapa besar perhatian yang diberikan oleh setiap anggota keluarga pada wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause. Menurut Suhita (2005), individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan lebih optimis dalam menjalani kehidupan, memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan beradaptasi pada keadaan stress.

Hasil distribusi gaya hidup pada wanita menopause diketahui bahwa sebagian besar (52,11%) responden memiliki gaya hidup yang baik. Tergambar bahwa sebagian besar responden di Kelurahan Sekardangan sudah memiliki pola atau tingkah laku sehari-hari yang baik dengan berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, tidur teratur 7–8 jam per hari, mengonsumsi air putih (8 gelas per hari) dan berpikir positif serta menghindari tekanan (stress). Menurut Melani dalam Verney (2007), gaya hidup yang baik dapat mencegah berbagai keluhan yang mungkin terjadi di masa menopause yang disebabkan karena kekurangan hormon estrogen. Gaya hidup yang baik ini meliputi pengaturan menu makanan yang tepat dan sedini mungkin, berolahraga secara teratur yang dapat menyehatkan jantung, tulang, mengatur berat badan, menyegarkan tubuh dan dapat memperbaiki suasana hati sehingga stress dan depresi akibat menopause dapat diatasi.

Hasil distribusi skor kecemasan responden diketahui bahwa sebagian besar (50,70%)

responden mengalami kecemasan ringan (skor 15–31) dalam menghadapi masa menopause. Perbedaan kecemasan yang dialami antara responden satu dengan yang lainnya ini dikarenakan masing-masing responden memiliki keadaan psikis yang berbeda sehingga mereka juga mempunyai sikap yang berbeda dalam menyikapi perubahan pada saat menopause. Kebanyakan wanita menopause sering mengalami depresi atau kecemasan, kecemasan yang muncul tersebut dapat menimbulkan insomnia. Perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain adanya suatu krisis yang dimanifestasikan gejala-gejala psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan.

Pengaruh pengetahuan, dukungan sosial keluarga dan gaya hidup terhadap skor kecemasan pada wanita menopause

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa pengetahuan dapat memengaruhi skor kecemasan yang dimiliki wanita menopause, artinya bahwa pengetahuan merupakan faktor penyebab terjadinya skor kecemasan pada wanita menopause semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunarti, dkk. (2008) juga diperoleh hasil bahwa pengetahuan tentang menopause melalui pendidikan kesehatan dapat memengaruhi kecemasan wanita menopause.

Seorang wanita yang memiliki pengetahuan dan informasi yang baik tentang menopause cenderung dapat mengetahui bagaimana cara menekan kecemasan yang dialami akibat menopause tersebut. Hal ini diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan Kasdu (2002), perubahan psikis pada wanita menopause sangat tergantung pada masing-masing individu. Pengaruh ini sangat tergantung pada pandangan masing-masing wanita terhadap menopause, termasuk pengetahuannya. Selain perubahan psikis, perubahan emosi juga sering muncul pada masa menopause yang mengakibatkan keadaan emosi menjadi kurang stabil. Kestabilan emosi ini akan diperoleh kembali setelah wanita menopause mendapatkan informasi yang baik tentang menopause.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa variabel yang memengaruhi skor kecemasan pada wanita menopause yaitu dukungan sosial keluarga. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2007), bahwa dukungan sosial keluarga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan pada wanita menopause. Kecemasan menopause pada perempuan dipengaruhi oleh keberhasilan penyesuaian antara keluarga yang terjalin keakraban, saling mendukung dan dapat mengekspresikan kasih sayang secara wajar sehingga akan memberikan ketenteraman.

Menurut Kasdu (2002), kecemasan pada wanita menopause salah satunya dikarenakan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami. Wanita menopause juga mengalami kecemasan dengan berakhirnya masa reproduksi yang dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai seorang wanita, sehingga dikhawatirkan akan memengaruhi hubungannya dengan suami atau keluarganya. Wanita menopause yang sebagian mengalami stress dapat mencegahnya dengan mencari teman bicara misalnya keluarga untuk membantu memecahkan masalah yang sedang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa variabel gaya hidup tidak berpengaruh terhadap skor kecemasan pada wanita menopause. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2007), bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan pada wanita menopause.

Terdapat berbagai keluhan yang dialami wanita menopause. Keluhan pada masa menopause tersebut dapat dikurangi dengan memiliki gaya hidup yang baik. Dalam penatalaksanaan menopause unsur yang terpenting adalah mengubah pola hidup dengan memodifikasikan gaya hidup seperti perbaikan nutrisi, olahraga, cukup istirahat dan menghilangkan stres serta depresi sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup yang baik dalam keseharian dan menjaga dalam kehidupan seksual. Gaya hidup yang baik ini harus dilakukan secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang panjang.

Pada penelitian ini, gaya hidup bukan merupakan variabel yang memengaruhi skor

kecemasan pada wanita menopause. Hal ini dikarenakan gaya hidup bukan merupakan faktor yang secara langsung dapat memengaruhi kecemasan pada wanita menopause. Gaya hidup yang baik dapat memengaruhi kecemasan pada wanita menopause namun, manfaatnya baru dapat dirasakan dalam jangka waktu yang panjang.

Menurut Melani dalam Varney (2007) berpendapat bahwa untuk mencegah berbagai keluhan yang mungkin terjadi di masa menopause yang disebabkan oleh kekurangan hormon estrogen adalah dengan cara mengatur menu makanan yang tepat sedini mungkin, selain itu olahraga juga dapat mengatasi keluhan yang terjadi pada wanita menopause. Olahraga dapat menyehatkan jantung dan tulang, mengatur berat badan, menyegarkan tubuh, dapat memperbaiki suasana hati sehingga stress dan depresi akibat menopause dapat diatasi. Hanya saja, ada beberapa jenis olahraga yang justru semakin memperberat kecemasan pada wanita itu sendiri, misalnya lari atau olahraga yang mengeluarkan terlalu banyak energi. Jenis olahraga yang tidak sesuai dengan wanita menopause ini akan menimbulkan kelelahan dan ketegangan otot sehingga memicu terjadinya kecemasan yang lebih berat. Pada masa menopause, konsumsi makanan yang sehat dan bergizi juga harus seimbang dan tidak boleh berlebihan. Tidak semua makanan cocok dikonsumsi oleh wanita pada masa menopause. Makanan yang terlalu banyak mengandung lemak, dalam jangka panjang dapat mengakibatkan tubuh pada wanita menopause terjadi penimbunan lemak yang berlebih sehingga dapat memicu terjadinya kecemasan yang semakin berat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik, dukungan keluarga yang baik, memiliki gaya hidup yang baik dan sebagian besar mengalami kecemasan ringan dengan skor (15–31) dalam menghadapi menopause. Faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap skor kecemasan yang dimiliki wanita menopause yaitu pengetahuan dan dukungan sosial keluarga. Sedangkan untuk gaya hidup, tidak berpengaruh secara signifikan terhadap skor kecemasan yang dimiliki wanita menopause.

Saran

Bagi instansi yang terkait (Dinkes dan Puskesmas) dapat mengadakan pendidikan atau penyuluhan tentang kesehatan reproduksi wanita menopause sehingga wanita menopause dapat membekali diri dengan segala informasi yang cukup tentang menopause baik tentang faktor yang memengaruhi menopause, setiap perubahan atau gejala yang terjadi pada saat menopause hingga cara mengatasi dan upaya pencegahan agar kecemasan tidak semakin berat.

Bagi instansi yang terkait (Dinkes dan Puskesmas) dapat melakukan sosialisasi dengan membuat *design* pamflet atau poster yang berisi tentang pentingnya keluarga baik suami maupun anak untuk lebih memberi dukungan secara materi maupun non materi kepada anggota keluarga yang sudah memasuki masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

Andrews, G. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*: EGC. Jakarta.

Aprillia, Nur Isyana. 2007. Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.

Depkes. 2005. Terjadi Pergeseran Umur Menopause. http://www.Depkes. Go.id (sitasi Februari 2013).

Kasdu, D. 2002. Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta. Puspa Swara.

Sunarti, dkk. 2008. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Perempuan Pramenopause di Kecamatan Sanankulon Kabupaten Blitar Tahun 2008*. Blitar.

Varney H. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, *Volume 1, Edisi 4*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Widyastuti, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*: Fitramaya. Yogyakarta.