

Available online at : <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat>
ISSN 2715-3126 (Online)

Universitas Abulyatama
Kandidat: Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan



Hubungan Persepsi Wanita dalam Menghadapi Menopause Dengan Tingkat Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh

Cut Oktaviyana*¹, Winalda², Iskandar¹

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

*Email korespondensi: cut.oktaviyana@gmail.com¹

Diterima 27 November 2021; Disetujui 13 Desember 2021; Dipublikasi 30 Desember 2021

Abstract: *Abstract: Menopause is the last still for women affected by hormone reproduction to the anxiety menopause perception of them because of reduced bodily functions and some impairment of health. Anxiety enter menopause because change and cause levels of estrogen worries other of psychological factors. The purpose of this research is to find the perception of women in the face of menopause with the anxiety the work area of the community health center in Kuta Alam of Banda Aceh City. This research including descriptive the correlation with the kind of research design cross sectional study. Population in this research is the wives of the menopause age with 218 people. Included in research and these are the fertile 69 women the a person through the sample proportionally sampling techniques. This study was conducted in the work area of the community health center in Kuta Alam of Banda Aceh City on the 9 – 27 July 2020. The results of the respondents research showed that of the 33 respondents who had a positive perception, most of them 22 respondents (66,7%) had a moderate level of hiding, 10 respondents (30,3%) had a mild level and 1 (3%) had a severe level. As for the 36 respondents who had negative perceptions, most of them 26 respondents (72,2%) had a moderate level, 8 respondents (22,2%) had a severe level and 2 respondents (5,6%) had a mild level. Based on the statistical test, it was found that $p\text{-value} = 0.004$ ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is a relationship between women's perceptions in dealing with menopause with anxiety levels. Expected women menopause age in order to provide the perceptual effect positive with ourselves to menopause.*

Keywords: *The Level of Anxiety, The Perception of Women and Menopause*

Abstrak: Menopause merupakan haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Munculnya kecemasan dalam menghadapi masa menopause di antaranya dikarenakan persepsi akan adanya penurunan fungsi tubuh dan sejumlah gangguan kesehatan. Kecemasan dalam memasuki masa menopause disebabkan karena perubahan kadar estrogen serta penyebab kekhawatiran lain dari faktor psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan persepsi wanita dalam menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia menopause yang berjumlah 218 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah sebagian wanita usia subur yaitu 69 orang melalui teknik pengambilan sampel secara *proporsional sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh pada tanggal

Hubungan Persep Wanita...

(Oktaviyana, Winalda, & Iskandar, 2021)

9 – 27 Juli 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 responden yang memiliki persepsi positif sebagian besar yaitu 22 responden (66,7%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 10 responden (30,3%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 1 responden (3%) memiliki tingkat kecemasan berat. Adapun dari 36 responden yang memiliki persepsi negatif sebagian besar yaitu 26 responden (72,2%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 8 responden (22,2%) memiliki tingkat kecemasan berat dan 2 responden (5,6%) memiliki tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan persepsi wanita dalam menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan. Diharapkan kepada wanita usia menopause agar dapat memberikan pengaruh persepsi yang positif terhadap diri sendiri dalam menghadapi masa menopause.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Persepsi Wanita dan Menopause

Pembangunan kesehatan sebagai salah satu upaya pembangunan nasional untuk mencapai kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk sehingga dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Kebijakan pembangunan kesehatan telah menetapkan beberapa program untuk mendukung bidang kesehatan, salah satunya adalah program upaya penanggulangan masalah kesehatan masyarakat. Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan adalah kesehatan wanita.¹

Wanita merupakan pribadi yang senantiasa ingin terlihat cantik dan menawan sepanjang usianya. Namun kehidupan wanita tidak terlepas dari beberapa fase yang harus dilalui dan dihadapi. Salah satunya adalah masa tua dimana semua wanita tidak dapat menghindarinya. Adapun fase yang harus dilalui wanita yaitu fase menopause. Menopause merupakan berhentinya siklus menstruasi dan hormon-hormon kelamin wanita menghilang dengan cepat.² Setiap wanita akan mengalami masa menopause yang berbeda, pada umumnya terjadi pada usia 45-50 tahun.³

Data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2015 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause mencapai 1,98 miliar orang. Hal ini

jauh lebih rendah dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebanyak 1,42 miliar orang. Prediksi WHO pada tahun 2020-2025 menopause diperkirakan akan mencapai angka 73,6%.⁴ Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan, pada tahun 2013 jumlah wanita menopause di Indonesia sebanyak 15,5 juta orang, bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita yang akan mengalami menopause. Adapun jumlah wanita usia 45-50 tahun di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 10.000.000 jiwa. Mengingat tingginya jumlah usia menopause maka perlu adanya perhatian terhadap kesehatan wanita pada masa menopause, karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam gejala dan keluhan kesehatan.⁵

Berdasarkan data dari dinas kesehatan provinsi Aceh, data jumlah wanita usia menopause (45-50 tahun) pada tahun 2017 sebanyak 160.000 jiwa. Kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 170.000 jiwa. Meningkatnya jumlah wanita usia menopause menjadi suatu kinerja tambahan bagi pemerintah Aceh untuk meningkatkan derajat kesehatan wanita selama masa menopause.⁶

Menopause merupakan haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang

atau memasuki 50 tahun.⁷ Berbagai perubahan fisik tersebut lebih lanjut mempengaruhi cara pandang wanita (persepsi). Setiap perubahan fisik yang terjadi sejalan dengan masa menopause akan menimbulkan kesan pada kehidupannya.⁸

Munculnya kekhawatiran dalam menghadapi masa menopause di antaranya dikarenakan persepsi tentang adanya penurunan fungsi tubuh dan sejumlah gangguan kesehatan lainnya. Dimana hal tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan yang disikapi secara berbeda oleh setiap wanita. Apabila seorang wanita dapat memiliki persepsi positif tentang hal ini, maka berbagai keluhan tersebut dapat dilalui dengan lebih mudah. Sebaliknya apabila seorang wanita memiliki persepsi negatif, justru keluhan-keluhan yang muncul semakin berat dan semakin menekan hidup wanita dalam menghadapi masa menopause.⁹

Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause akan memiliki persepsi yang positif terhadap menopause, sehingga akan membangun kemampuan diri dalam mengatasi berbagai kecemasan yang muncul dalam dirinya. Adapun wanita yang kurang memiliki pengetahuan tentang menopause akan cenderung memiliki persepsi negatif sehingga akan munculnya kecemasan yang lebih berat serta membebani diri dan perasaannya.¹⁰

Kecemasan atau *ansietas* merupakan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan juga sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang parah tidak sejalan dengan kehidupan.¹¹

Tingkat kecemasan memasuki masa menopause disebabkan karena perubahan kadar estrogen serta penyebab dari faktor psikologis, faktor sosiokultural dan faktor organobiologik. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang belum terjadi. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional. Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause.¹²

Berdasarkan pengambilan data awal di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh, jumlah wanita usia menopause (45-50 tahun) pada tahun 2019 sebanyak 218 orang yang terbagi dalam enam desa. Hasil wawancara kepada 10 orang responden, 6 orang dari mereka mengatakan bahwa merasa cemas dengan perubahan tubuhnya seperti bertambahnya berat badan, cepat merasa lelah, suasana hati yang berubah-ubah, dan susah tidur pada malam hari. 2 responden mengatakan mengalami kekeringan kulit dan rambut, sering merasakan nyeri pada persendian serta mengalami sakit kepala dan 2 orang lainnya mengatakan adanya rasa panas dibagian tubuh pada malam hari sampai terjadi pengeluaran keringat.

Responden yang sedang mengalami menopause mengatakan bahwa selama ini memiliki pandangan yang negatif terhadap masa menopause dimana mereka memikirkan sesuatu hal yang buruk akan terjadi pada diri mereka. Pandangan negatif yang menjadi beban bagi mereka adalah bertambahnya berat badan, memiliki kulit yang keriput serta akan memiliki wajah yang kelihatan tua. Pandangan atau persepsi negatif tersebut akan menyebabkan munculnya kecemasan pada responden. Berdasarkan hasil wawancara diatas, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang “Hubungan Persepsi Wanita Dalam Menghadapi Menopause dengan Tingkat Kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh”.

KAJIAN PUSTAKA

Definisi Persepsi

Presepsi merupakan pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan.¹⁵ Menurut Alex, persepsi adalah kemampuan seseorang untuk mengorganisir suatu pengamatan, untuk membedakan, kemampuan untuk mengelompokan, dan kemampuan untuk memfokuskan. Oleh karena itu seseorang bisa saja memiliki persepsi yang berbeda, walaupun objeknya sama. Hal tersebut dimungkinkan karena adanya perbedaan dalam hal sistem nilai dan ciri kepribadian individu yang bersangkutan.¹⁶

Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah rasa *khawatir*, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu.¹⁷

Definisi Menopause

Kata menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu *men* yang berarti ‘bulan’ dan *peusis* artinya ‘penghentian sementara’ yang digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Sebenarnya secara linguistic yang lebih tepat adalah ‘*menocease*’ yang berarti berhentinya masa menstruasi menopause

diartikan sebagai suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan.²⁴ Sedangkan menurut Intan & Iwan menopause adalah keadaan wanita yang mengalami penurunan fungsi indung telur, sehingga produksi hormone estrogen berkurang yang berakibat terjadinya terhentinya menstruasi untuk selamanya (mati menstruasi).²⁵

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional study*. Penelitian deskriptif korelasi yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Sedangkan desain *cross sectional study* adalah jenis pendekatan penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat.³⁰

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia menopause (> 40 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam tahun 2019 yang berjumlah 218 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah secara *proporsional sampling* yaitu pengambilan sampel yang memperhatikan pertimbangan unsur-unsur atau kategori dalam populasi penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan *simple acak random* (acak sederhana) dimana sebagian atau keseluruhan objek yang diteliti.²⁹ Untuk menentukan ukuran dan besarnya sampel dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan rumus Slovin sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu 69 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, dan Alamat Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh.

No	Data Demografi	f	%
Umur			
1.	45 tahun	17	24,6
2.	46 tahun	11	15,9
3.	47 tahun	10	14,5
4.	48 tahun	12	17,4
5.	49 tahun	6	8,7
6.	50 tahun	13	18,8
	Total	69	100
Pendidikan			
1.	Tinggi	13	18,8
2.	Rendah	56	81,2
	Total	69	100
Pekerjaan			
1.	Guru	6	8,7
2.	Wiraswasta	4	5,8
3.	Pedagang	17	24,6
4.	IRT	42	60,9
	Total	69	100
Alamat			
1.	Mulia	12	17,4
2.	Keuramat	12	17,4
3.	Laksana	11	15,9
4.	Peunayong	11	15,9
5.	Kuta Alam	11	15,9
6.	Beurawe	12	17,4
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar wanita usia menopause adalah 45 tahun yaitu 17 responden (24,6%), sebagian besar wanita usia menopause adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 42 responden (60,9%), dan sebagian besar dari wanita usias menopause lebih banyak di desa Mulia, Keuramat dan Beurawe yaitu 12 responden (17,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Wanita dalam Menghadapi

Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh

No	Tingkat Kecemasan	f	%
1.	Ringan	12	17,4
2.	Sedang	48	69,9
3.	Berat	9	13
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar wanita usia menopause memiliki tingkat kecemasan yang sedang yaitu 48 responden (69,9%). Kemudian wanita usia menopause yang memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 12 responden (17,4%). Adapun wanita usia menopause yang memiliki tingkat kecemasan berat yaitu 9 responden (13%).

Table 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Persepsi Wanita dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh

No	Persepsi Wanita dalam Menghadapi Menopause	f	%
1.	Positif	33	47,8
2.	Negatif	36	52,2
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar wanita usia menopause memiliki persepsi yang negatif yaitu 36 responden (52,2%). Kemudian sebagian kecil wanita usia menopause memiliki persepsi yang positif yaitu 33 responden (47,8%).

Table 4. Hubungan Persepsi Wanita Dalam Menghadapi Menopause Dengan Tingkat

Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh

Persepsi Wanita dalam Menghadapi Menopause	Tingkat Kecemasan					
	Ringan		Sedang		Berat	
	f	%	f	%	f	%
Positif	10	30,3	22	66,7	1	3
Negatif	2	5,6	26	72,2	8	22,2
Total	12		48		9	

Berdasarkan tabel 4. diatas dapat dilihat bahwa dari 33 responden yang memiliki persepsi positif sebagian besar yaitu 22 responden (66,7%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 10 responden (30,3%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 1 responden (3%) memiliki tingkat kecemasan berat. Adapun dari 36 responden yang memiliki persepsi negatif sebagian besar yaitu 26 responden (72,2%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 8 responden (22,2%) memiliki tingkat kecemasan berat dan 2 responden (5,6%) memiliki tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan uji stastistik didapatkan $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan persepsi wanita dalam menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian data demografi menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar wanita usia menopause adalah 45 tahun yaitu 17 responden (24,6%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Putri, diketahui usia yang paling banyak pada wanita usia subur adalah usia 40-49 tahun.²⁷ Menurut teori menopause rata-rata terjadi pada usia 45-50 tahun dengan gambaran klinis normal

menstruasi berhenti. Namun ada juga yang memasuki usia menopause sebelum 48 tahun atau sesudah 48 tahun. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejalanya pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun.³

Selanjutnya data demografi menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar wanita usia menopause adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 42 responden (60,9%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Putri, dimana pekerjaan wanita usia subur yang paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga.²⁷ Menurut teori pekerjaan ibu adalah suatu keadaan yang dapat memberikan gambaran pekerjaan atau tidak berkerjanya ibu. Pekerjaan merupakan rutinitas yang harus di lakukan oleh setiap orang. Hal tersebut dilakukan untuk tuntunan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, sehingga jarang masyarakat memprioritaskan tugas-tugas lain yang dianggap lebih penting dari pada memperhatikan kondisi kesehatannya.³³

Berdasarkan hasil penelitian analisa univariat menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar wanita usia menopause memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Penelitian tingkat kecemasan juga dilakukan oleh Tunrahmi, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wanita lebih dari setengah wanita menopause memiliki tingkat kecemasan yang rendah, yaitu sebanyak 109 orang atau 57,7%. Sebagian kecil atau 73 orang (38,6%) pada kategori sedang, dan hanya sedikit sekali atau 7 orang (3,7%) wanita menopause yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.¹³

Menurut teori kecemasan dibagi ke dalam 4 tingkatan yaitu ringan dimana kecemasan masih

dalam keadaan normal yang memotivasi individu dari hari ke hari. Selanjutnya kecemasan sedang dimana pada tahap ini persepsi individu menyempit, seluruh indera dipusatkan pada penyebab ansietas sehingga perhatian terhadap rangsangan dari lingkungannya berkurang. Adapun kecemasan berat dimana lapangan persepsi menyempit, individu berfokus pada hal-hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu memecahkan masalahnya dan terjadi gangguan fungsional. Terakhir adalah tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu panik dimana merupakan bentuk kecemasan yang ekstrim, terjadi disorganisasi dan dapat membahayakan dirinya. Individu tidak dapat bertindak, agitasi atau hiperaktif.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian analisa univariat persepsi wanita, menunjukkan bahwa dari 69 responden menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia menopause memiliki persepsi yang negatif yaitu 36 responden (52,2%). Adapun hasil penelitian Tunrahmi, dapat dilihat bahwa pada umumnya responden berada pada kategori sedang; yaitu sebanyak 178 orang atau 94,2% dan sedikit sekali atau 11 orang (5,8%) pada kategori tinggi.¹³ Menurut teori Alex, penyebab munculnya persepsi negatif seseorang dapat muncul karena adanya ketidakpuasan individu terhadap objek yang menjadi sumber persepsinya, serta tidak adanya pengalaman individu terhadap objek yang dipersepsikan dan sebaliknya.¹⁶

Berdasarkan uji statistik dalam penelitian ini didapatkan $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan persepsi wanita dalam menghadapi menopause

dengan tingkat kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. Hal tersebut membuktikan bahwa persepsi diri yang positif dapat mengurangi tingkat kecemasan pada wanita menopause. Semakin positif persepsi wanita menopause, maka semakin rendah tingkat kecemasannya dan sebaliknya. Menurut teori, kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kondisi dialami secara subyektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Ansietas berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian intelektual. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang parah tidak sejalan dengan kehidupan.¹¹

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan juga sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang parah tidak sejalan dengan kehidupan.¹¹ Pada dasarnya menopause bukanlah suatu masalah yang harus dihadapi dengan kecemasan yang berlebihan. Namun sebagian besar wanita mengartikannya buruk, sehingga kebanyakan wanita mengalami tingkat kecemasan yang tinggi bahkan panik, depresi/stres, tidak percaya diri dalam menghadapi kondisi ini. Tingkat kecemasan dalam memasuki masa menopause disebabkan karena perubahan kadar estrogen serta penyebab

kekhawatiran lain dari faktor psikologis, faktor sosiokultural dan faktor organobiologik.¹²

Menurut Aqila, menopause merupakan bagian dari perkembangan manusia (wanita) yang tentu saja melibatkan berbagai macam aspek termasuk didalamnya fisiologis manusia. Tentu saja menghadirkan tanda dan gejala tersendiri.²⁴ Perubahan fisik yang dapat timbul pada menopause antara lain semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah, yang sebelumnya di anggap bagus dan kemudian mereka beranggapan bahwa tubuh mereka tidak bagus lagi.⁷ Berbagai perubahan fisik tersebut lebih lanjut mempengaruhi cara pandang wanita (persepsi). Setiap perubahan fisik yang terjadi sejalan dengan masa menopause akan menimbulkan kesan yang lebih mendalam di kehidupannya.⁸

Munculnya kekhawatiran dalam menghadapi masa menopause di antaranya dikarenakan persepsi akan adanya penurunan fungsi tubuh dan sejumlah gangguan kesehatan lainnya. Dimana hal tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan ketidaknyamanan yang disikapi secara berbeda oleh setiap wanita. Apabila seorang wanita dapat memiliki persepsi positif tentang hal ini, maka berbagai keluhan tersebut dapat dilalui dengan lebih mudah. Sebaliknya apabila seorang wanita memiliki persepsi negatif, justru keluhan-keluhan yang muncul semakin berat dan semakin menekan hidupnya.⁹

Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause akan memiliki persepsi yang positif terhadap menopause, sehingga akan membangun kemampuan diri dalam mengatasi berbagai kecemasan yang muncul dalam dirinya. Adapun wanita yang kurang memiliki pengetahuan tentang menopause akan cenderung memiliki persepsi negatif sehingga akan munculnya kecemasan yang lebih berat serta membebani diri dan perasaannya.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) didapatkan hasil korelasinya 0,016 dimana $p < 0,05$, maka ada hubungan yang signifikan antara persepsi tentang menopause dengan kecemasan pada wanita premenopause.²⁷ Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Tunrahmi (2017), dapat dilihat bahwa hasil uji statistik diketahui bahwa nilai signifikansi (p value sig) pada baris *Test of Linearity* sebesar 0,002 dimana lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel persepsi wanita menopause dan tingkat kecemasan.¹³

Berdasarkan asumsi peneliti, hasil perhitungan distribusi frekuensi persepsi wanita dalam menghadapi menopause diketahui bahwa sebagian besar wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh memiliki persepsi diri yang negatif tentang menopause. Sehingga dapat dinyatakan bahwa pada umumnya wanita menopause memiliki persepsi yang kurang baik terhadap menopause dengan menunjukkan sikap dan pemahaman yang tidak tepat terhadap menopause. Selain itu juga tergambar bahwa pada umumnya wanita menopause tidak memiliki persepsi diri yang

positif tentang menopause. Hal ini juga didukung oleh rendahnya persentase wanita menopause yang memiliki persepsi diri yang negatif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa para wanita menopause tampak memiliki sikap dan kesiapan diri yang negatif dalam menghadapi menopause. Mereka khawatir dengan perubahan bentuk tubuh, merasa gelisah, tidak menjaga pola hidup sehat, dan senantiasa memiliki berbagai macam penyakit.

Kemudian untuk tingkat kecemasan, diketahui bahwa secara umum wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Rendahnya tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingginya persepsi diri yang negatif pada wanita menopause, pengetahuan yang kurang baik tentang menopause, dukungan sosial yang kurang baik dari keluarga dan masyarakat sekitar, tidak adanya kesibukan diri seperti melakukan aktivitas yang dapat menjauhkan diri dari memikirkan hal-hal yang negatif, memiliki latar belakang kesehatan yang kurang baik, serta pola hidup sehat yang senantiasa tidak terjaga.

Pada umumnya wanita menopause memiliki persepsi diri yang positif dengan rendahnya persentase aspek maladaptif, tingginya persentase respon adaptif dan pemaknaan diri tentang menopause. Pada umumnya wanita menopause juga memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dikarenakan tingginya persepsi diri yang positif. Sehingga seluruh aspek kecemasan, seperti: kecemasan aspek afeksi, fisik, kognisi dan perilaku memiliki persentase yang rendah. Adanya hubungan yang

negatif antara persepsi diri wanita menopause dengan tingkat kecemasannya ketika akan atau sedang menjalani fase menopause. Hal tersebut membuktikan bahwa persepsi diri yang positif dapat mengurangi tingkat kecemasan pada wanita menopause atau hubungan keduanya merupakan hubungan yang negatif. Semakin positif persepsi wanita menopause, maka semakin rendah tingkat kecemasannya dan sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji statistik hubungan persepsi wanita dalam menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan yaitu $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan persepsi wanita dalam menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada wanita usia menopause agar dapat memberikan pengaruh persepsi yang positif terhadap diri sendiri dalam menghadapi masa menopause. Hal ini sangat berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan wanita menopause sehingga dapat memberikan tingkat kesejahteraan dalam kehidupan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan kepada tempat penelitian yaitu petugas kesehatan untuk lebih memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya pada wanita usia menopause tentang pengertian menopause, usia menopause, penyebab menopause, tanda dan gejala menopause serta penanganan dalam menghadapi masa menopause.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk lebih memberikan mahasiswa tentang ilmu metodologi penelitian dan menjadikan hasil penelitian ini khususnya tentang hubungan persepsi wanita dalam menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan sebagai referensi dipergustakaan serta dapat dikembangkan lebih luas oleh mahasiswa selanjutnya yang akan melakukan penelitian.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain agar melakukan penelitian yang berbeda dengan penelitian ini seperti jenis penelitian eksperimental, meneliti dengan variabel yang lain yaitu pengetahuan, informasi, sikap dan motivasi, dan juga menentukan kriteria sampel dan jumlah sampel yang tidak sama dengan penelitian ini misalnya menggunakan jenis pengambilan sampel *purposive sampling* dan total sampling. Selain itu, peneliti lain bisa mengambil permasalahan kesehatan serta data-data yang terdapat dalam penelitian ini untuk mendukung penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Undang-undang Nomor 23 tentang Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI
2. Guyton, A.C. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
3. Mulyani, S.N. (2013). *Menopause : Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika
4. World Health Organization. (2015). *Global Recommendations for Health*. Switzerland: WHO
5. Profil Kesehatan Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
6. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2018). *Profil Kesehatan Aceh*. Aceh: Dinas Kesehatan Aceh
7. Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
8. Lestari. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Gerai Ilmu
9. Manuaba. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
10. Kasdu. (2008). *Kiat Sehat dan Bahagia diusia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara
11. Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Years Book Inc
12. Putri, AAH & Listiowati, E. 2015. *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause di Desa Brajan Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Jurnal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Yogyakarta Volume 7 Nomor 1, Februari
2015

13. Tunrahmi, Z. (2017). *Persepsi Wanita Menopause Terhadap Diri dan Hubungannya Dengan Tingkat Kecemasan*. Aceh: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala Vol 2 No 2
14. Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI
15. Rakhmat, J. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
16. Alex, S. (2013). *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia
17. Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
18. Baron, Robert, A. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
19. Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV Andi
20. Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
21. Mustamir, P. (2013). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House
22. Rochman, K.L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
23. Saryono. (2010). *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Bantul: Nuha Medika
24. Aqila, S. (2010). *Bahagia di Usia Menopause*. Yogyakarta: A Plus Books
25. Intan, K, & Iwan, A. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
26. Nadine, S, P. (2014). *Cara Indah Menghadapi Menopause*. Yogyakarta: Locus
27. Putri, A, H. (2015). *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause di Desa Brajan Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Jurnal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Volume 7 Nomor 1, Februari 2015
28. Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
29. Suryabrata, Sumadi. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
30. Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta