



PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE

Sophia, Sri Yuniarti, Fitri Nurhayati, Melly Purnama Sari
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi
sovayana80@gmail.com

ABSTRAK

Wanita yang memasuki usia menopause dari tahun ke tahun meningkat. Hal tersebut diringi dengan meningkatnya usia harapan hidup seorang wanita, sementara usia rata-rata menopause relatif tetap, sehingga jumlah wanita dengan usia menopause akan meningkat pula. Banyaknya gangguan dan masalah pada masa menopause menimbulkan kecemasan pada wanita premenopause. Pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause menjadi salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan. Studi pendahuluan pada wanita premenopause, merasakan cemas menghadapi menopause karena takut tidak cantik lagi, perubahan seksual, dan takut ditinggalkan oleh suami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap kecemasan pada wanita premenopause. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen dengan desain one group pretest posttest. Sampel penelitian adalah 10 wanita premenopause. Pengumpulan data primer dengan menggunakan lembar kuesioner zung self rating anxiety scale untuk mengukur kecemasan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan pendidikan hampir seluruhnya (90%) adalah ringan. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan seluruhnya (100%) adalah tidak cemas. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = $0,0304 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan yang optimal kepada wanita perimenopause sebagai salah satu upaya persiapan masa menopause.

Kata Kunci: *Pendidikan Kesehatan, Kecemasan, Menopause*

ABSTRACT

Women who enter menopause from year to year are increasing. This is accompanied by an increase in the life expectancy of a woman, while the average age of menopause is relatively constant, so that the number of women with menopausal age will also increase. Many disorders and problems during menopause cause anxiety in premenopausal women. Providing health education about menopause is an effort to reduce anxiety. Preliminary studies on premenopausal women, feeling anxious about facing menopause because of fear of not being beautiful anymore, sexual changes, and fear of being abandoned by their husbands. This study aims to determine the effect of health education on menopause on anxiety in premenopausal women. The research method used an experimental design with a one group pretest posttest design. The study sample was 10 premenopausal women. Primary data collection using the questionnaire sheet zung self rating anxiety scale to measure anxiety before and after health education. The results showed that almost all of the level of anxiety before education was carried out (90%) was mild. The level of anxiety after health education was obtained entirely (100%) was not anxious. The statistical test results obtained p value = $0.0304 < 0.05$, which means that there is an effect of health education on menopause on the level of anxiety in premenopausal women. It is hoped that health workers can provide optimal health education to perimenopausal women as an effort to deal with menopause.

Keywords: *Counseling, Anxiety, Menopause*

PENDAHULUAN

Wanita Indonesia yang memasuki masa menopause terdapat 7,4% dari populasi dan jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2005, dan sebesar 14% pada tahun 2015 (Depkes RI, 2016). Kota Cimahi memiliki wanita yang memasuki usia menopause pada

tahun 2013 sebanyak 21,240 dan pada tahun 2014 meningkat menjadi 21.764 (BPS Kota Cimahi, 2016).

Meningkatnya jumlah tersebut sebagai akibat bertambahnya populasi penduduk perempuan dan tingginya usia harapan hidup (UHH). Derajat kesehatan masyarakat yang



membalik diperkirakan akan membuat usia menopause dari tahun ke tahun mengalami peningkatan.

Dengan meningkatnya UHH maka menunjukkan keberhasilan pembangunan. Pembangunan kesehatan telah meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat, salah satunya meningkatnya umur usia harapan hidup UHH di Indonesia dari tahun ke tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, bahwa pada tahun 2014 usia harapan hidup masyarakat Indonesia akan mencapai 72 tahun. Jumlah usia harapan hidup yang meningkat dapat menjadi aset bangsa bila sehat dan produktif. Namun yang tidak sehat dan tidak mandiri akan berdampak besar terhadap kondisi sosial dan ekonomi bangsa (Depkes, 2016).

Menopause adalah peristiwa yang normal, bukan suatu penyakit. Massachusetsts Women's Health Study- studi longitudinal dengan prospektif terbesar dan paling komprehensif pada wanita paruh baya, yang dilakukan antara tahun 1981 dan 1986 menunjukkan bahwa menopause bukan pengalaman negatif bagi sebagian besar wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala premenopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun (Proverawati, 2010).

Semua perubahan yang terjadi pada wanita menopause adalah alamiah sehingga sudah seharusnya dapat diterima dengan baik oleh seorang wanita. Tetapi pada kenyataannya masih ada beberapa wanita yang mengalami kecemasan dalam menjalani masa menopause. Mereka menyadari bahwa soal penampilan atau kecantikan adalah hal yang sangat penting untuk kesuksesan pergaulan maupun pekerjaan. Maka dari itu wanita sering merasa takut dan khawatir memikirkan keriput-keriput yang akan timbul, takut atau khawatir untuk memakai kaca mata. Karena hal itu menunjukkan ketuaannya. Pengakuan penerimaannya dan penyesuaian diri terhadap keadaan tua ini menimbulkan berbagai masalah pada wanita (Nugroho, 2014).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tiada menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Nugrohi, 2014).

Penyuluhan merupakan salah satu contoh cara memberikan pendidikan kesehatan. Penyuluhan termasuk dalam bentuk pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor predisposisi, yang bertujuan mengunggah kesadaran, serta memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat (Syafudin, 2013).

Tujuan dari penyuluhan ini adalah meningkatkan kemampuan wanita premenopause untuk menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dengan melaksanakan cara hidup sehat dan dapat berperan serta aktif dalam upaya kesehatan (Syafudin, 2013).

Upaya untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada wanita premenopause, yaitu semestinya para wanita premenopause diberikan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan berupa penyuluhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2015) yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause". dapat diketahui bahwa perubahan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan tentang menopause terdapat 12 orang (36,4 %) yang tidak mengalami kecemasan atau terjadi penambahan 9 orang. Setelah dilakukan penyuluhan, terdapat 12 orang (36,4 %) mengalami kecemasan ringan atau ada penambahan sebanyak 3 orang. Hasil analisa dengan uji t sampel berpasangan diketahui bahwa penyuluhan tentang menopause mempunyai pengaruh terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Hal ini ditunjukkan dari nilai t hitung = 7,856 > t tabel (1,694) dengan p value 0,000 < α = 0,05 dan



terjadi penurunan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause sebesar 7,54 point. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan tentang menopause mempunyai pengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu pre menopause.

Puskesmas Cipageran terletak di Jl. Bobojong No. 148 Rt 05 RW 15 Kel. Cipageran Kec. Cimahi Utara Kota Cimahi. Wilayah Kerja Puskesmas Cipageran terbagi menjadi 20 RW dan 101 RT. Puskesmas Cipageran melaksanakan pelayanan kesehatan baik preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif pada masyarakat. Wilayah kerja puskesmas memiliki program posbindu lansia yang memberikan pelayanan untuk pemeriksaan tensi darah, pemeriksaan darah, dan penimbangan berat badan bagi wanita yang sudah Menopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan 10 wanita premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cipageran didapatkan bahwa 2 wanita premenopause merasa khawatir dengan masa tuanya karena anaknya sudah menikah dan tinggal jauh dari rumahnya, 3 wanita merasa cemas karena sudah mulai merasa sakit-sakitan dan cepat merasa lelah, 3 wanita premenopause merasa cemas karena perubahan seksual yaitu terasa sakit ketika berhubungan dan takut akan ditinggalkan oleh suaminya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Kecemasan Pada Wanita Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cipageran.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan one group pretest posttest untuk mengetahui pengaruh Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang menopause terhadap Kecemasan pada wanita Premenopause. Penelitian dilakukan pada bulan Februari Tahun 2017 pada Wanita premenopause usia 40-50 tahun di Wilayah

Kerja Puskesmas Cipageran sebanyak 10 responden. Pengumpulan data primer dengan menggunakan lembar kuesioner zung self rating anxiety scale untuk mengukur kecemasan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum dilakukan penyuluhan tentang menopause

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak cemas	1	10%
Ringan	9	90%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang menopause hampir seluruhnya responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 9 responden (90%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada wanita premenopause sesudah dilakukan penyuluhan tentang menopause

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak cemas	10	100%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang menopause seluruh responden tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 10 responden (100%).

Tabel 3 Tingkat kecemasan pada wanita premenopause sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang menopause

Penyuluhan	N	Mean	Perbedaan Rata-Rata	P Value
Sebelum	10	36,20	1,400	0,0304
Sesudah	10	34,80		

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan bahwa rata-rata kecemasan pada wanita premenopause sebelum dilakukan penyuluhan adalah 36,20 sedangkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause sesudah dilakukan penyuluhan



adalah 24,80. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = $0,0304 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

Penyuluhan kesehatan merupakan pemberian informasi dan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap yang positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan yang bersangkutan mempunyai cara hidup sehat sebagian dari cara hidupnya sehari-hari atas kesadaran dan kemauannya sendiri (Syafudin, 2013).

Pemberian informasi dan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan merupakan suatu proses untuk mengembangkan pengertian yang benar sehingga terbentuk sikap yang positif terhadap kesehatan. Pendidikan kesehatan tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan yang benar tentang menopause, sehingga dengan pengetahuan yang benar tentang menopause dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause (Ari Kusworo, 2011).

Hasil penelitian di lapangan setelah dilakukan penyuluhan terjadi penurunan skor tingkat kecemasan seluruhnya menjadi tidak mengalami kecemasan. hal ini dikarenakan setelah diberikan penyuluhan responden mengatakan menjadi lebih tahu terhadap dengan apa yang dimaksud menopause, keluhan-keluhan beserta faktor dan tanda-tanda menopause.

Sesuai dengan Teori Macfoedz yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan, masyarakat dan bangsa (Gilly, 2009)

Ditinjau dengan penelitian Wulandari (2015) Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar ibu mengalami tingkat kecemasan berat (36,4 %). Setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan (36,4 %). Hasil uji t

sampel berpasangan diperoleh nilai t hitung = 7,856 dengan p value 0,000.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan Ari (2011) menghasilkan t -hitung sebesar 16,939 dengan level signifikansi 0,000 dibandingkan dengan t -tabel sebesar 2,048 pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ sehingga mengidentifikasi pengaruh yang signifikan antara pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasih Bantul Yogyakarta.

Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan efektif mengurangi kecemasan pada wanita premenopause dalam mempersiapkan masa menopause.

PENUTUP

Simpulan

Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dapat menurunkan tingkat kecemasan wanita premenopause memasuki masa menopause.

Saran

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan yang optimal kepada wanita perimenopause sebagai salah satu upaya persiapan masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* Jakarta :Rineka Cipta
- Badan Pusat Statistik Kota Cimahi tahun 2016 <https://cimahikota.bps.go.id/linktabelstatis/view/id/11> (Diakses 20 November 2016)
- Data Dinas Kesehatan Kota Cimahi 2016 Depkes RI. 2016
- Gilly, Andrew. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta:EGC (Diakses 31 Oktober 2016)
- Kusworo Ari. 2011 "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopase Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Rt 08



- Pedukuhan IX NgestiHarjo Kasihan Bantul”
<http://opac.unisayogya.acid/989/1/naskah%20publikasi.pdf> (Diakses 28 Februari 2017)
- Nugroho, Taufan. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuamedika
- Profil Kesehatan Indonesia, 2013
<http://www.depkes.go.id> (Diakses 31 Oktober 2016)
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Syafrudin. 2013. *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan Jakarta* Trans Info Media
- Wulandari. 2015 “Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause I Pedukuhan Dagarang Palbapang Bantul Kabupaten Bantul Yogyakarta Tahun 2015”
<http://Opac.unisayogyakarta.ac.id/825/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> (Diakses 20 Oktober 2016).

