

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
TINGKAT KECEMASAN IBU MASA PRA MENOPAUSE  
DI DESA CIKADUWETAN  
TAHUN 2022**

Reni Anggraeni<sup>1</sup>, Aria Pranatha<sup>2</sup>, Lia Mulyati<sup>3</sup>, Yana Hendriana<sup>4</sup>.  
Mahasiswa<sup>1</sup>, Dosen<sup>234</sup>

Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan  
Email : [ranggraeni831@gmail.com](mailto:ranggraeni831@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan. Sebagian besar perempuan mulai mengalami gejala premenopause pada usia 40 dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Wanita rentan mengalami kecemasan saat memasuki masa menopause. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu masa pra menopause di Desa Cikaduwetan 2022. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi ibu pra menopause yang berusia 46-55 tahun di Desa Cikaduwetan dengan jumlah seluruhnya 226 orang. Berdasarkan *Propionate Stratified Random sampling* diperoleh sebanyak 145 responden. Instrumen menggunakan kuesioner. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *Rank Spearman*. Penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 46-55 tahun (47,6%), pengetahuan cukup (53,8%), berpendidikan SD (43,4%), tidak bekerja (53,8%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak (48,3%). Hasil analisis lanjutan didapatkan nilai p-value = 0,713, pengetahuan (p-value=0,001), tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan (p-value = 0,258) dan pekerjaan (p-value=0,410) dengan kecemasan. Usia dan pengetahuan berhubungan dengan kecemasan dan tingkat pendidikan, pekerjaan tidak berhubungan dengan kecemasan. Kecemasan ibu dapat diatasi dengan lebih mendekatkan diri kepada agama seperti pendekatan terapi zikir, murottal dan lainnya. Dari faktor yang memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu pra menopause adalah usia dan pengetahuan. Kecemasan ibu dapat diatasi dengan lebih mendekatkan diri kepada agama seperti pendekatan terapi zikir, murottal dan lainnya.

**Kata kunci** : faktor-faktor, kecemasan, premenopause

**ABSTRACT**

Premenopause is a physiological condition in women who have entered the aging process. Most women begin to experience premenopausal symptoms at age 40 and peak at age 50. Women are prone to experiencing anxiety when entering menopause. This study aims to analyze the factors associated with the level of maternal anxiety in the pre-menopausal period in Cikaduwetan village 2022. The type of research used is analytic with a cross sectional design. The population of pre-menopausal mothers aged 46-55 years in Cikaduwetan Village with a total of 226 people. Based on *Propionate Stratified Random sampling* obtained as many as 145 respondents. The instrument uses a questionnaire. Univariate analysis used frequency distribution and bivariate analysis used *Rank Spearman*. The study showed that most of the respondents were 46-55 years old (47.6%), had sufficient knowledge (53.8%), had elementary school education (43.4%), did not work (53.8%), respondents who experience moderate anxiety (48.3%). The results of further analysis obtained p-value = 0.713, knowledge (p-value = 0.001), there is no relationship between education level (p-value = 0.258) and occupation (p-value = 0.410) with anxiety. Age and knowledge are related to anxiety and education level, work is not related to anxiety. Mother's anxiety can be overcome by getting closer to religion such as remembrance therapy approaches, murottal and others.

Of the factors that have a relationship with anxiety levels in pre-menopausal mothers are age and knowledge. Mother's anxiety can be overcome by getting closer to religion such as remembrance therapy approaches, murottal and others.

***Keywords*** : factors, anxiety, premenopause

---

## Pendahuluan

Pre-menopause adalah suatu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Sebagian besar perempuan mulai mengalami gejala pre-menopause pada usia 40 dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. (Atikah 2016) Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Menurut Purwatyastuti dalam Lombogia (2014) sindroma pre-menopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60 % di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Julianto dalam Lombogia (2014) mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita pre-menopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21% mengatakan sering sakit kepala berlebihan. Diperkirakan jumlah orang yang menderita kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk dengan perbandingan antara

wanita dan pria 2 banding 1 (Hawari, 2013). Faktor psikologis seperti kecemasan juga dapat mempengaruhi fungsi seksual seseorang, 70% disfungsi seksual disebabkan karena faktor psikologis (Potter & Perry, 2012). Perempuan yang akan mengalami menopause secara psikologis sering merasa gelisah saat memasuki masa pre-menopause. Hal ini disebabkan menurunnya fungsi seksual pada perempuan serta perubahan rasa nyaman saat melakukan hubungan seksual dengan pasangannya, hal ini sering kali menimbulkan kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, perasaan isolasi, keterasingan dan ketidaknyamanan kehidupan sehari-hari sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup dan rasa percaya diri. Rasa takut yang dialami perempuan yang memasuki masa pre-menopause seperti takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, serta kecemasan dalam melakukan hubungan seksual (Manuaba, 2012). Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari senin 03 Januari 2022 di lingkungan Desa Cikaduwetan Kab. Kuningan didapatkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada 10 orang wanita didapatkan 7 ibu (70%) merasa khawatir pada perubahan kondisi tubuh ibu sekarang ditandai dengan sulit tidur di malam hari, mudah lelah, berkeringat di malam hari, mengalami gangguan pada persendian, cemas yang berlebihan serta menstruasi yang sudah tidak teratur lagi. Sedangkan 3 (30%) dari 10 ibu yang diwawancarai ibu mengatakan tidak begitu menghiraukan akan kondisi badannya yang

sekarang karena memang sudah waktunya mengalami keluhan-keluhan tersebut .

### Metode Penelitian

Metode Penelitian dalam ini yaitu metode Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian survey menggunakan kuesioner dengan pendekatan cross section. Pendekatan cross section merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu. (Notoatmodjo,2012). variabel bebas dalam penelitian ini adalah adalah faktoryangberhubungan,yaituusia,pengetahuan,pendidikan,pekerjaan Variabel terikat dalam penelitianiniadalahkecemasan.BerdasarkanStudiPendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari senin 03 januari 2022 dilingkungan Desa Cikaduwetan Kab.Kuningan didapatkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada 10 orang wanita didapatkan 7 ibu (70%) merasa khawatir pada perubahan kondisi tubuh ibu sekarang ditandai dengan sulit tidurdimalam hari,mudah lelah,berkeringat dimalam hari ,mengalami gangguan pada persendian,cemas yag berlebihan serta

menstruasi yang yang sudah tidak teratur lagi,Sedangkan 3 (30%) dari 10 ibu yang diwawancarai ibu mengatakan tidak begitu menghiraukan akan kondisi badannya yang sekarang karena memang sudah waktunya mengalami keluhan-keluhan tersebut akibat usia yang semakin tua Jumlah .Populasi ibu pra menopause yang berusia 46-55 tahun di Desa Cikaduwetan dengan jumlah seluruhnya 226 orang. Berdasarkan Propitionate Strarified Random sampling diperoleh sebanyak 145 responden.

### Hasil

#### Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk melihat distribusi, frekuensi dari variabel penelitian guna mendapatkan gambaran variabel independen dan variabel dependen.

1.Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Usia Ibu Pra Menopause Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

No	Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
	36-45	76	52,4
	46-55	69	47,6
	Jumlah	145	100%

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dijelaskan bahwa 145 responden, sebanyak responden berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 76 responden (52,4%) dan usia 46-55 tahun sebanyak 69 responden (47,6%).

2. Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Dari Pengetahuan Pada Ibu Pra Menapose Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

No	Pengetahuan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Kurang	18	12,4
2	Cukup	78	53,8
3	Baik	49	33,8
Jumlah		145	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa 145 responden, sebanyak 78 responden (53,8%), sebanyak 49 responden (33,8%) kategori baik dan 18 responden (12,4%) kategori kurang

3. Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Dari Pendidikan Pada Ibu Pra Menapose Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	SD	63	43,4
2	SMP	45	31,0
3	SMA	34	23,4
4	Perguruan Tinggi	3	2,1
Jumlah		145	100%

Berdasarkan tabel 3 dijelaskan bahwa sebanyak 63 responden (43,4%), SMP sebanyak 45 responden (31,0%), SMA sebanyak 34 responden (23,4%) dan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (2,1%).

4. Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Dari Pekerjaan Pada Ibu Pra Menapose Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Tidak Bekerja	78	53,8
2	Bekerja	67	46,2
Jumlah		145	100%

Berdasarkan tabel 5.4 dijelaskan bahwa sebanyak besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 78 responden (53,8%) dan bekerja sebanyak 67 responden (46,2%).

5. Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Dari Kecemasan Pada Ibu Pra Menapose Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

No	Kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Ringan	55	37,9
2	Sedang	70	48,3
3.	Berat	20	13,8
Jumlah		145	100%

Berdasarkan tabel 5.5 dijelaskan bahwa sebanyak 55 responden (37,9%), kecemasan sedang sebanyak 70 responden (48,3%) dan kecemasan berat sebanyak 20 responden (13,8%).

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui kemaknaan hubungan (membuktikan hipotesis) antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat ini untuk mengetahui hubungan antara variabel.

Tabel 5. 6 Hubungan Usia Dengan Kecemasan Pada Ibu Pra Menopause Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

Usia	Kecemasan						Total	Pvalue	
	Ringan		Sedang		Berat				
	F	%	F	%	F	%			
36-45 tahun	30	39,5	3	42,1	14	18,4	76	100	0,713
46-55 tahun	25	36,2	3	55,1	6	8,7	69	100	
Total	55	37,9	7	48,3	20	13,8	145	100	

Tabel menunjukkan dari 76 responden berusia 36-45 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 32 responden (41,1%), kecemasan ringan 30 responden (39,5%) dan kecemasan berat 14 responden (18,4%). Dari 69 responden berusia 46-55 tahun sebanyak 38 responden (55,1%) mengalami kecemasan sedang, 25 responden (36,2) kecemasan ringan dan 6 responden (8,7%) kecemasan berat. Hasil analisis rank spearman diperoleh nilai  $p = 0,713 (<0,05)$  artinya terdapat hubungan usia dengan kecemasan.

Tabel 5. 7 Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Ibu Pra Menopause Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

Pengetahuan	Kecemasan						Total	Pvalue	
	Ringan		Sedang		Berat				
	F	%	F	%	F	%			
Kurang	3	16,7	9	50,0	6	33,3	18	100	0,001
Cukup	25	32,1	44	56,4	9	11,5	78	100	
Baik	27	55,1	17	34,7	5	10,2	49	100	
Total	55	37,9	70	48,3	20	13,8	145	100	

Hasil penelitian menunjukkan dari 78 responden berpengetahuan cukup sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 44 responden (56,4%), ringan 25 responden (32,1%) dan berat 9 responden (11,5%). Dari 49 responden berpengetahuan baik sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 27 responden (55,1%), sedang 17 responden (34,7%) dan berat 5 responden (10,2%). Dari 18 responden pengetahuan kurang, sebanyak 9 responden mengalami kecemasan sedang, 6 responden (33,3%) kecemasan berat dan 3 responden (16,7%) kecemasan ringan. Hasil analisis bivariante menggunakan rank spearman didapatkan nilai  $p = 0,001 (<0,05)$  sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan pada ibu pra menopause.

Tabel 5.8 Hubungan Pendidikan Dengan Kecemasan Pada Ibu Pra Menopause Di Desa Cikaduwetan Tahun 2022

Pendidikan	Kecemasan						Total		Pvalue
	Ringan		Sedang		Berat		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
SD	20	31,7	32	50,8	11	17,5	63	100	0,258
SMP	20	44,4	20	44,4	5	11,1	45	100	
SMA	15	44,1	17	50,0	2	5,9	34	100	
Perguruan tinggi	0	33,3	1	66,7	2	50,0	3	100	
Total	55	37,9	70	48,3	20	13,8	145	100	

Berdasarkan table diketahui dari 63 responden berpendidikan SD sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 32 responden (50,8%), ringan 20 responden (31,7%) dan berat 11 responden (17,5%). Dari 45 responden pendidikan SMP mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 responden (44,4%), ringan 20 responden (44,4%) dan berat 5 responden (11,1%). Dari perguruan tinggi 3 responden (48,3%) kecemasan sedang dan 2 responden (50,0%) kecemasan berat. Hasil analisis bivariate diperoleh nilai  $p = 0,258 (>0,05)$  artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara pendidikan dengan kecemasan pada ibu pra menopause.

## Pembahasan

### 1. Gambaran Usia

Berdasarkan Hasil Penelitian Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 76 responden (52,4%) dan usia 46-55 tahun sebanyak 69 responden (47,%). Penelitian lain dilakukan oleh Diana (2020) disimpulkan bahwa sebagian besar umur responden 40-43 tahun yaitu sebanyak 20 orang (52,6 %).

Responden dalam penelitian ini paling banyak berusia 36-45 tahun, karena yang dijadikan responden adalah ibu yang berusia manopause, jika dirata-rata kan usia responden dalam penelitian ini berusia 42 tahun.

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).

Menopause terjadi pada usia 51,3 tahun pada wanita di Amerika Serikat, namun bisa terjadi secara normal pada wanita yang berusia 40 tahun, tetapi rentangnya pada usia 40-55 tahun.

Ketika mendekati masa menopause, lama dan banyaknya darah yang keluar pada siklus menstruasi cenderung bervariasi dan tidak seperti biasanya. Pada beberapa wanita, aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba. Siklus tersebut biasanya terjadi secara bertahap, baik dalam jumlah maupun lamanya. Dan jarak antara dua siklus menjadi lebih dekat atau lebih jarang. Ketidakteraturan ini bisa berlangsung selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti (Utami, dalam Misrina, 2021).

## 2. Gambaran Pengetahuan Ibu Pre Menopause

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pengetahuan kategori cukup yaitu sebanyak 78 responden (53,8%). Sejalan dengan penelitian Dinarsi (2022) di RT 10, RW 04 Kelurahan Gunung Anyar, Surabaya. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 27 orang (48,20 %). Peneliti berpendapat pengetahuan cukup dalam penelitian ini disebabkan karena beberapa faktor seperti usia dan informasi. Menopause merupakan hal yang wajar dialami oleh seluruh perempuan sehingga responden dalam penelitian ini sudah mengetahui terkait

menopause, informasi ini bisa didapatkan dari obrolan dengan keluarga, tetangga maupun sumber informasi lain. Sehingga dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup dan baik serta sangat sedikit responden berpengetahuan kurang. Pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, agama, sosial ekonomi (Notoatmojo 2014 dalam Dinarsi, 2022). Dalam hal ini faktor tersebut tidak secara mutlak dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena setiap individu memiliki kemampuan berbeda dalam menerima informasi, pengalaman yang berbeda, serta informasi yang pernah diperoleh dari berbagai sumber, sehingga dalam penelitian ini banyak responden memiliki pengetahuan cukup dikarenakan pendidikan responden masih dalam tingkat dasar dimana program pemerintah pendidikan dasar selama 9 tahun.

## 3. Gambaran Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat pendidikan SD sebanyak 63 responden (43,4%). Sejalan dengan penelitian Setiyani (2019) di Jobohan, Bokoharjo, Sleman

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu 71,6%.

Penelitian menunjukkan pendidikan sebagian besar SD, dapat disebabkan karena orangtua jaman dulu belum menganggap pentingnya pendidikan, budaya yang tersebar bahwa perempuan ujung-ujungnya kerja di dapur sehingga belum menganggap penting pendidikan yang tinggi. Menurut Notoatmojo (2014 dalam Dinarsi, 2022), pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah pula seseorang menerima pengetahuan. Sebaliknya pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru. Dalam hal ini tingkat pendidikan responden di tingkat SMP melalui pendidikan formal cukup yang dapat memengaruhi pada wawasan berpikir responden dan dapat mengembangkan diri ke arah yang lebih baik.

#### 4. Gambaran Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 78 responden (53,8%) Penelitian lain dilakukan oleh Wulan (2020) menghadapi menopause di Kel. Gundaling 1 Kec. Berastagi dari 58 responden terdapat 11 responden yang bekerja sebagai petani (19%), 7

responden bekerja sebagai pedagang (12,1%), 4 responden bekerja sebagai PNS (6,9%), sebagai IRT sebanyak 21 responden (36,2%) dan lain lain sebanyak 15 responden (25,9%). Peneliti berpendapat sebagian responden tidak bekerja karena perempuan masih di identikkan dengan pekerjaan mengurus rumah tangga dan anak atau menjadi ibu rumah tangga. Pendidikan responden juga dapat berpengaruh terhadap pekerjaan, hal ini dikarenakan pendidikan responden sebagian besar adalah SD.

Pekerjaan identic dengan kondisi ekonomi, Keadaan ekonomi yang baik memungkinkan wanita lebih mudah mendapat sarana dan fasilitas penunjang, seperti majalah, koran, buku kesehatan, dan lain sebagainya untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang menopause. selain itu faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan wanita menopause yaitu peran keluarga, kurangnya dukungan dan perhatian keluarga pada wanita yang mulai memasuki masa menopause dimana mulai mengalami gejala-gejala menopause, dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause. Kesiapan seorang perempuan dalam menghadapi menopause akan sangat membantu

dalam menjalani masa menopause ini dengan lebih baik. (Prilhi, 2021)

#### 5. Gambaran Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kategori kecemasan sedang sebanyak 70 responden (48,3%). Berbeda dengan penelitian Diana (2021) distribusi frekuensi dapat disimpulkan sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 24 orang (63,2%). Peneliti berpendapat kecemasan yang dirasakan dapat disebabkan oleh ketidaksiapan responden dalam menghadapi masa menopause, sehingga terdapat responden mengalami kecemasan sedang dan berat. Sementara pada kecemasan ringan dapat disebabkan responden menerima dengan kondisi menopause yang wajar akan dialami oleh seluruh perempuan.

Kecemasan yang dirasakan ibu premenopause umumnya dikarenakan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh juga akan menurun. Hal ini tentu akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, dan keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan

sosial. Selain itu usia yang semakin menua sering dikaitkan dengan usia rentan akan penyakit, jika kondisi ini tidak cepat diatasi maka akan mengakibatkan stres atau bahkan depresi. (Yazia, 2020).

Dibuktikan hasil penelitian Yazia (2020) di RW 3 Kelurahan Gurun Laweh Puskesmas Nanggalo Padang penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara konsep diri ( $p = 0,000$ ), tingkat pendidikan ( $p = 0,000$ ), sosial ekonomi ( $p = 0,000$ ) dan dukungan suami ( $p = 0,003$ ) dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause di RW 3 Kelurahan Gurun Laweh Puskesmas Nanggalo Padang.

Dampak dari kecemasan tersebut jika tidak ditangani mengakibatkan gangguan psikomatik, seperti cepat marah, merasa khawatir terus-menerus, merasa tidak percaya diri, depresi ringan hingga depresi berat, gangguan tidur, nafsu makan terganggu, mudah terserang penyakit, bahkan ada yang tidak mau bertemu orang lain, yang tentunya hal ini akan mempengaruhi proses kualitas hidup dan proses sosialisasi wanita menopause. Jika hal ini terus berlanjut maka penurunan kualitas hidup wanita menopause bisa menambah

angka kematian (Lestary, dalam Diana, 2021) Dukungan keluarga dan suami sangat dibutuhkan dalam mempersiapkan ibu premenopause menghadapi masa menopause dengan cara penerimaan suami yang tidak memperlakukan istri yang akan mengalami masa menopause nantinya, serta melalui religiusitas dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan maka akan memberikan kemantapan psikologis pada ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause nantinya

## 6. Hubungan Usia Dengan Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis rank spearman diperoleh nilai  $p = 0,041$  ( $<0,05$ ) artinya terdapat hubungan usia dengan kecemasan. Penelitian lain tentang usia dan kecemasan menopause dilakukan oleh Ulfah (2017) menunjukkan hasil analisis hubungan usia dengan tingkat kecemasan didapatkan  $p = 0,859$  artinya usia tidak berhubungan dengan kecemasan.

Hasil penelitian responden berusia 46-55 tahun sangat sedikit mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 4 responden (6,5%). Peneliti berpendapat bahwa semakin mendekati usia menopause wanita akan semakin

siap dalam menghadapi menopause, kesiapan wanita dalam menghadapi menopause akan sejalan dengan kecemasan.

Perempuan yang akan mengalami menopause secara psikologis sering merasa gelisah saat memasuki masa premenopause. Hal ini disebabkan menurunnya fungsi seksual pada perempuan serta perubahan rasa nyaman saat melakukan hubungan seksual dengan pasangannya, hal ini seringkali bersinggungan dengan kehidupan sehari-hari sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup dan rasa percaya diri. Rasa takut yang dialami perempuan yang memasuki masa premenopause seperti takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, serta kecemasan dalam melakukan hubungan seksual (Manuaba, 2012 dalam Karmi 2021).

Perempuan yang akan memasuki usia tua, sering timbul rasa khawatir terhadap proses kognisi seperti keriput, tua dan tidak cantik lagi membuat subjek takut untuk menghadapi masa menopause. Hal ini dapat menimbulkan stress yang mengakibatkan kecemasan jika tidak mampu beradaptasi (Hawari, 2006 dalam Karmi, 2021).

Sebagian besar wanita mulai

mengalami gejala pre menopause pada usia 40 an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa menopause. Gejala premenopause terjadi akibat menurunnya kadar estrogen tersebut menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita, bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga, masalah yang muncul yaitu hilangnya masa kesuburan dan meningkatnya perubahan yang menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran pada wanita. Masalah yang timbul akibat premenopause ini disebut dengan sindrom pre menopause. Masalah yang terjadi berupa masalah fisik maupun psikologis. Sebagian wanita belum mengerti bahkan tidak mengetahui kalau mereka berada pada masa ini. (Puspitasari, 2020)

#### 7. Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,001 (< 0,05)$  artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan kecemasan. Sejalan dengan penelitian Puspitasari (2020) Dari hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan  $p$ -value sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  dan  $r = 0,553$  maka dapat disimpulkan  $H_1$  diterima, artinya ada hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam

menghadapi masa menopause di RT 15-17 Ds. Joho, Kec. Wates, Kab. Kediri.

Peneliti berpendapat semakin baik pengetahuan responden maka akan semakin siap dalam menghadapi menopause, responden yang sudah mengetahui apa saja gejala menopause, bagaimana menghadapi menopause akan jauh lebih siap dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang, sehingga berdampak pada kecemasan.

Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan seseorang tersebut dapat menerima terjadinya menopause sebagai perubahan yang wajar yang akan dialami setiap wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan. Dengan pengetahuan yang memadai, segala perubahan dapat diterima dengan bijaksana oleh seorang wanita yang akan mengalami masa menopause. Dengan demikian masa menopause dapat di jalani dengan lebih baik, secara fisik maupun psikis sehingga setiap wanita dapat menjalani hari-harinya dengan kualitas hidup yang lebih baik tanpa adanya kecemasan (Prawirohardjo, 2011 dalam Dewi, 2020).

Upaya untuk meningkatkan

pengetahuan premenopause dapat dilakukan dengan beberapa hal diantaranya adalah pendidikan kesehatan. Kegiatan edukasi merupakan usaha untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan individu, kelompok (Notoatmodjo, 2014 dalam Wibowo, 2020). Pemahaman melalui kegiatan formal maupun non formal tentang kesehatan akan membentuk perilaku seseorang, karena apabila perilaku didasari dengan pengetahuan yang baik maka wanita akan semakin siap dalam menghadapi menopause. Pengetahuan dapat melalui sumber, seperti media massa, social media dan sebagainya (Dewi, 2010 dalam Wibowo, 2020)

#### 8. Hubungan Pendidikan Dengan Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,146 (>0,05)$  artinya tidak terdapat hubungan pendidikan dengan Kecemasan. Berbeda dengan penelitian Yazia (2020) hasil uji statistic (chi square) diperoleh nilai  $p = 0,000$  berarti nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause di RW 3 Kelurahan Gurun Laweh Puskesmas Nanggalo Padang.

Peneliti berpendapat pendidikan yang

baik akan berdampak pada semakin baiknya pengetahuan seseorang, hal ini disebabkan karena seseorang yang berpengetahuan baik umumnya akan mudah penerimaan informasi, dengan begitu, responden yang memiliki banyak informasi akan mempunyai banyak cara untuk mengatasi masalah yang dialaminya, termasuk masalah kecemasan menjelang menopause, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang berpengetahuan baik cenderung hanya akan mengalami kecemasan ringan.

Pendidikan yang baik akan berdampak pada semakin baiknya pengetahuan seseorang, hal ini disebabkan karena seseorang yang berpengetahuan baik umumnya akan mudah penerimaan informasi, dengan begitu, responden yang memiliki banyak informasi akan mempunyai banyak cara untuk mengatasi masalah yang dialaminya, termasuk masalah kecemasan menjelang menopause, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang berpengetahuan baik cenderung hanya akan mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan premenopause perempuan dalam menghadapi menopause tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, tetapi banyak faktor lainnya, kecemasan yang terjadi

pada seseorang tidak sama pada beberapa situasi. kecemasan yang terjadi dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu faktor ancaman terhadap integritas diri yang meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar seperti penyakit fisik dan menilai kecemasan sebagai pengalaman subjektif yang mungkin didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang terjadi (Stuart & Sundeen, 2007 dalam Wibowo, 2020).

#### 9. Hubungan Pekerjaan Dengan Kecemasan

Hasil analisis bivariate diperoleh nilai  $p = 0,410 (>0,05)$  sehingga hipotesis ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kecemasan. Sejalan dengan penelitian Prilhi (2021) Hasil analisa uji statistik chi square didapat nilai  $p$  value =  $0,788 (p > 0,05)$ . Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak yang berarti tidak ada pengaruh antara pekerjaan terhadap kecemasan pada wanita perimenopause di Kelurahan Karang Berombak Kecamatan Medan Barat Tahun 2020.

Peneliti berpendapat masa menopause tidak akan berpengaruh terhadap pekerjaan atau keseharian responden dalam beraktifitas. Menopause tidak akan mengganggu aktifitas dalam bekerja, sehingga tidak

akan berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami. Penelitian ini menunjukkan pada ibu yang bekerja dan tidak bekerja mengalami kecemasan berat. Kondisi ini dapat disebabkan faktor lain seperti kurang siapnya ibu menghadapi menopause.

Menurut Darmojo dan Hadi, seorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial di luar rumah akan lebih banyak mendapat informasi baik misalnya dari teman bekerja atau teman dalam aktivitas sosial. Jadi status wanita bekerja atau tidak bekerja tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, menurut temuan penelitian pekerjaan tidak berpengaruh terhadap kecemasan, wanita akan dapat menemukan informasi dari media manapun dan juga dari lingkup pertemanan yang membantu wanita dalam mengurangi rasa cemas saat menghadapi masa menopause. (Prilhi, 2021).

#### Kesimpulan

1. Gambaran usia Ibu Masa PraMenopous di Desa Cikaduwetan sebagian besar berusia 36-45 tahun
2. Gambaran Pengetahuan Ibu Masa PraMenopous di Desa Cikaduwetan sebagian besar kategori cukup.

3. Gambaran Jenjang Pendidikan Ibu Masa PraMenepous di Desa Cikaduwetan sebagian besar berpendidikan SD
4. Gambaran status pekerjaan ibu Masa PraMenepous di Desa Cikaduwetan sebagian besar tidak bekerja
5. Gambaran Kecemasan Ibu Masa PraMenepous di Desa Cikaduwetan sebagian besar mengalami kecemasan sedang.
6. Ada hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan ibu masa Pra menepous di Desa Cikaduwetan
7. Ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu masa Pra menepous di Desa Cikaduwetan
8. Tidak ada hubungan jenjang pendidikan dengan tingkat kecemasan ibu masa Pramenepose di Desa Cikaduwetan
9. Tidak ada hubungan status pekerja dengan tingkat kecemasan ibu masa Pramenepose di Desa Cikaduwetan

## Saran

1. Bagi ibu penderita pra menopause Kecemasan ibu dapat diatasi dengan lebih mendekatkan diri kepada agama seperti pendekatan terapi zikir, murottal dan lainnya
2. Bagi Masyarakat Lebih banyak mencari sumber informasi tentang premenopause baik itu dari media cetak, elektronik maupun internet.
3. Bagi Program Studi Dapat melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang premenopause.

## Daftar Pustaka

- Atikah, (2016). *Hubungan pengetahuan Dengan Sikap Perempuan Pramenopause Menghadapi Perubahan Pada Masa Menopause Dikelurahan Buluran Kenali Kota Jambi: Poltekkes Jambi*
- Badriah, D. L. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Tasikmalaya: Multazam
- Diana, 2021. *Analisis Faktor Kesiapan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Menopause Dalam Menghadapi Menopause*. *Jurnal Ilmiah*
- Dinarsi, H, & Rhomadona, 2022. *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Masa Klimakterium Dikelurahan Gunung Anyar, Surabaya*. *Jurnal Kebidanan*
- Hwari, 2013. *Manajemen stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta : Badan Penerbit Fkui
- Manuaba I, 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Kb*, Jakarta: Egic.
- Mulayani, S.N, 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prilhi. 2021. *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Wanita perimenopause Dikelurahan Karangberombak Kecamatan Medan Barat Kota Medan Tahun 2020*. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine Vol. 7 No. 1 April 2021 Universitas Ubudiyah Indonesia E-Issn : 2615-109x*
- Puspitasari, B. (2020). *Hubungan pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam menghadapi imas menopause*. *Jurnal Kebidanan*,
- Setiani, 2019. *Hubungan tingkat pendidikan, Pendapatan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Desa Jobohan, Bokoharjo, Selemang*
- Wulan. 2020. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Pramenopause Associated Factors In Facing Menopause readiness off Pramenopause*. *Jurnal Kebidanan Vol.9*
- Yazia, 2020. *Faktor-Faktor yang berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa Volume 2 No 2*