

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN IBU BEKERJA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

Hamdan Tunny  
(STIKes Maluku Husada)  
Prima Sugara Samaun  
(STIKes Maluku Husada)  
Ratna Sari Rumakey  
(STIKes Maluku Husada)

### ABSTRAK

Menopause adalah suatu perubahan alamiah yang pasti akan terjadi pada setiap wanita. Sehingga sebagian wanita pre menopause yang kurang mengerti tentang menopause, cenderung memandang menopause dari sudut yang negatif, akibatnya mereka diliputi perasaan cemas dan takut ketika menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Untuk mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu. Hasil penelitian yang diperoleh dari 15 responden yang diteliti terdapat 1 responden (33,3%) memiliki dukungan dari lingkungan kerja, tidak memiliki dukungan dari lingkungan kerja sebanyak 2 orang (66,7%). Sedangkan yang memiliki kecemasan terhadap lingkungan kerja sebanyak 8 orang (66,7%) dan tidak memiliki kecemasan terhadap lingkungan kerja sebanyak 4 orang (33,3%). Diketahui bahwa terdapat 2 responden (100%) yang tidak efektifitas dalam kerja. Sedangkan yang kecemasan terhadap efektifitas kerja sebanyak 9 orang (69,2%) dan tidak mengalami kecemasan terhadap efektifitas kerja sebanyak 4 orang (30,8%). Dari penelitian tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara lingkungan kerja, efektifitas kerja dengan kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu. Diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi perawat tentang adaptasi psikologis masa menopause sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan secara tepat.

Kata kunci: kecemasan, menopause, pekerjaan

### PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi fase *menopause* yaitu haid terakhir pada wanita (Proverawati, 2010).

Perubahan yang terjadi pada usia menopause terbagi dalam pre menopause berumur antara 40-50 tahun dan menopause berumur 50-65 tahun. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Usia pre menopause merupakan masa sulit dan rentan dalam kehidupan manusia. Usia pre menopause adalah peralihan dari masa dewasa kemasa tua, dimana kegelisahan dan kebingungan timbul kembali. Banyak para wanita sukar menerima kenyataan ini bahwa mereka telah memasuki masa tua, walaupun tanggal dan kalender serta bayangan dalam cermin telah mengingatkannya (Hanafiah, 2008).

Wanita pada usia 40 sampai 50 tahun mengalami masa peralihan dari siklus haid yang rutin setiap bulan ke masa *menopause* dimana, terjadi perubahan-perubahan fisik dan juga kejiwaan pada diri seorang wanita. Pada masa menjelang *menopause*,

estrogen yang dihasilkan semakin turun sampai masa *menopause* tiba. Sulit memang untuk menentukan batasan dan mengelompokkan gejala serta tandatanda *menopause* secara medis dengan tepat. Misalnya, mengartikan *menopause* dengan berhentinya haid, padahal *menopause* bukan hanya ditandai oleh berhentinya haid, tetapi beberapa tahun sebelumnya sudah ditandai oleh keluhan fisik maupun psikis (Yatim, 2001).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, untuk mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu. Penelitian dilaksanakan di Dusun Waitasi dan Dusun Kampung Baru Kecamatan Kairatu dan penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2013.

Populasi penelitian adalah ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo di Kecamatan Kairatu dengan besar populasi 15 orang, dan semua menjadi subyek penelitian. Data penelitian dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Setelah terkumpul, data dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi umur ibu di SDN 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Kelompok Umur (Tahun)	Frekuensi	Persen
40-45	8	53,3
46-50	7	46,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa responden terbanyak pada golongan umur 40-45 tahun (53,3%).

Tabel 2. Distribusi tingkat pendidikan ibu di SDN 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persen
SMA	1	6,7
S1	14	93,3
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 15 responden, sebagian besar berpendidikan S1 (93,3%).

Tabel 3. Distribusi pekerjaan ibu di SDN 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Pekerjaan	Frekuensi	Persen
Guru	15	100
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari semua ibu bekerja sebagai guru (100%).

Tabel 4. Distribusi suku ibu di SDN 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Suku	Frekuensi	Persen
Ambon	8	53,3
Alipuru	6	40,0
Buton	1	6,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa suku bangsa terbanyak adalah Ambon (53,3%).

Tabel 5. Distribusi agama ibu di SDN 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Agama	Frekuensi	Persen
Islam	7	46,7
Buton	8	53,3
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa agama terbanyak adalah Kristen (53,3%).

Tabel 6. Distribusi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Kecemasan	Frekuensi	Persen
Kurang cemas	6	40,0
Cemas	9	60,0
Jumlah	15	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause (60,0%).

Tabel 7. Distribusi lingkungan kerja ibu di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Lingkungan kerja	Frekuensi	Persen
Tidak mendukung	3	20,0
Mendukung	12	80,0
Jumlah	15	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar lingkungan kerja ibu adalah mendukung (80,0%).

Tabel 8. Distribusi efektivitas kerja ibu di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Lingkungan kerja	Frekuensi	Persen
Tidak efektif	2	13,3
Efektif	13	86,7
Jumlah	15	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja efektif dalam pekerjaan (86,7%).

Tabel 9. Pengaruh lingkungan kerja terhadap kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Lingkungan Kerja	Kecemasan				Jumlah		P Value
	Tidak		Ya		N	%	
	f	%	f	%			
Tidak	2	66,7	1	33,3	3	100	0,525
Ya	4	33,3	8	66,7	12	100	
Total	6	40	9	60	15	100	

Berdasarkan uji *chi square* ( $p=0,525$ ), diketahui bahwa tidak ada pengaruh lingkungan kerja terhadap kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo.

Tabel 10. Pengaruh efektifitas kerja terhadap kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo Kecamatan Kairatu

Lingkungan Kerja	Kecemasan				Jumlah		<i>P Value</i>
	Tidak		Ya		N	%	
	f	%	f	%			
Tidak	2	100	0	0,0	2	100	0,143
Ya	4	30,8	9	69,2	13	100	
Total	6	40	9	60	15	100	

Berdasarkan hasil uji *Chi square* dengan  $p=0,143$ , diketahui bahwa tidak ada pengaruh antara efektifitas kerja terhadap kecemasan ibu bekerja menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siompo.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini terfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa lingkungan kerja hampir semua mendukung dan efektivitas kerja hampir semua efektif.

### Kecemasan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Menopause

Kecemasan yang timbul saat menghadapi menopause biasanya meliputi perasaan gelisah dan khawatir akibat adanya perubahan fisik, sosial maupun seksual yang dialami yang membuat seseorang merasa penampilannya tak utuh lagi sebagai wanita (Smart, 2010). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa 60% ibu bekerja mengalami kecemasan. Dari hasil penjabaran diatas dapat diketahui bahwa kesiapan ibu bekerja dalam menghadapi menopause sangat kurang. Sehingga dapat menyebabkan ibu bekerja dalam menghadapi menopause dengan perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan itu disertai oleh rasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, merasa tidak cantik lagi, dan tidak mampudalam menghadapi suatu masalah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiana (2000) tentang perubahan psikologis yang dialami wanita pada masa menopause. Dari hasil analisis terbukti bahwa wanita yang memasuki masa menopause akan mengalami tekanan psikologis seperti cemas, khawatir, takut, lekas marah dan lain-lain.

Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa kecemasan ibu menghadapi menopause merupakan reaksi negatif dari seorang ibu menjelang menopause yang berfikir bahwa menopause yang akan dihadapi dapat menyebabkan ibu merasa kehilangan kecantikan, takut menghadapi hidup tanpa kepuasan seksual dan merasa tidak dibutuhkan lagi oleh suaminya (Karyanti, 2008).

### Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja adalah lingkungan yang majemuk, berasal dari latar belakang yang berbeda dan menyatu atas dasar tujuan sama dan kepentingan yang sama (Handoko, 2008). Ibu bekerja adalah wanita yang sudah menikah, mempunyai anak dan bekerja di luar rumah, jadi yang mempunyai peran ganda yang mendidik anak-anak dan bekerja di luar rumah, mereka harus mengurus rumah tangga yang tidak mudah diwakilkan kepada orang lain dan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu sehingga waktu untuk keluarga berkurang (Sobur, 2010). Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh lingkungan kerja terhadap kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi

menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siempo, sehingga peneliti berasumsi bahwa kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause.

### Efektivitas Kerja

Efektivitas yang berasal dari kata efektif, yaitu suatu pekerjaan dikatakan efektif jika suatu pekerjaan dapat menghasilkan satu unit keluaran (output). Suatu pekerjaan dikatakan efektif jika pekerjaan dapat diselesaikan tepat pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan (Richard M, 1980). Efektivitas kerja adalah suatu keadaan dimana aktivitas jasmaniah dan rohaniah yang dilakukan oleh manusia dapat mencapai hasil akibat sesuai yang dikehendaki (Sutarto, 2008).

Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh efektivitas kerja terhadap kecemasan ibu bekerja menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siempo, sehingga peneliti berasumsi bahwa kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh antara lingkungan kerja dengan kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siempo Kecamatan Kairatu.
2. Tidak ada pengaruh antara efektivitas kerja dengan kecemasan ibu bekerja dalam menghadapi menopause di SD Negeri 3 Kairatu dan SD Inpres Siempo Kecamatan Kairatu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulgani, R. 2008. Peran Wanita Bekerja dan Tantangan Untuk Suatu Konsepsi Baru. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Alimul, H. A. 2012. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Ayha. 2011. Menopause. Diakses pada tanggal 28 Agustus dari <http://www.ayha.com>
- Aqila. 2010. Menopause. Diakses pada tanggal 21 Agustus 2013 dari <http://www.kesehatan.kompas.com>
- Blackburn dan Davidson. 1990. Terapi Kognitif Untuk Depresi & Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Semarang: IKIP Semarang
- Chaplin, J.P. 2005. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Handoko. 2008. Lingkungan Kerja. Diakses tanggal 01 Oktober 2013 dari <http://www.waspadaonline.com>
- Hamilton, Persis Mary. Dasar-dasar Keperawatan Maternitas. (Terjemahan Yasmin Asih). Jakarta: EGC.
- Hanafiah. 2008. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Wanita Menghadapi Menopause. DiAkses pada tanggal 23 Agustus 2013 dari <http://www.bascommetro.com>
- Hardjana, A. 2000. Tubuh Wanita Modern. Jakarta: Arcan.
- Hawari, D. 2006. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. (Edisi 2). Jakarta: Gaya Baru
- Kasdu. 2004. Kiat sehat & bahagia di usia menopause. Jakarta: Gramedia.
- Kumala. 2008. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2013 dari <http://www.ejournal.gunadarma.ac.id>
- Depkes. 2007. Sulit Tidur Saat Menopause. Diakses tanggal 02 Oktober 2013 dari <http://www.kompas.co.id>
- Laliyana, dkk. 2010. Buku Ajar Gizi Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC
- Nurmadina, Mira. 2008. Menopause Tuntutan Praktis Untuk Wanita. Jakarta: Arcan

- Nursalam Dan Siti Pariani. 2011. Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta: Sagung Seto.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Pakasi. 2000. Menopause, Masalah, dan Penanggulangannya. Edisi kedua. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Prawirohardjo. 2002. Menopause dan Andropause. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, A. E. Sulistyawati. 2010. Menopause Dan Syndrome Menopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwoastuti. 2008. Menopause. Diakses tanggal 19 Agustus 2013 dari <http://www.bascommetro.com>
- Rebecca & Pam. 2007. Fisiologi Menopause. Diakses tanggal 18 Agustus 2013 dari <http://indocostianmultiply.com>
- Rini, J. F. 2008. Empty-nest. <http://www.e-psikologi.com>. Diakses tanggal 23 Juli 2013).
- Rostiana, T. & Kurniati, T., Ni Made. 2009. Kecemasan Pada Wanita yang Menghadapi Menopause. Jurnal Psikologi Vol 3 No.1. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Smart, A. 2010. Bahagia Di Usia Menopause. Jakarta: Ar-ruzz Media
- Sobur. 2010. Peran Wanita Bekerja. Jakarta: Sinar Harapan
- Steers, M. R. 2010. Efektivitas Kerja. Diakses tanggal 03 Oktober 2013 dari <http://www.jurnal-sdm.com>
- Sudrajat. 2009. Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.
- Sutarto. 2008. Efektivitas Kerja. Diakses tanggal 02 Oktober 2013 dari <http://www.jurnal-sdm.com>
- Suheimi, H.K., 2006. Pola Hidup untuk Meningkatkan Kualitas Wanita Menopause. Majalah Obstetri dan Ginekologi. Vol.30 no.2. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta. Halaman : 84.
- Stuart, G. W. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Yatim, F. 2001. Haid tidak wajar & menopause. Jakarta: Pustaka Populer.
- Zainuddin Sri Kuntjoro. 2010. Menopause. Diakses tanggal 14 Agustus 2013 dari <http://www.e-psikologi.com>.
- Suyanto. 2011. Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Nuha Medika.